Thanh Bình
(Biên soạn)

Thực đơn cho người bệnh CAO HUYẾT ÁP



NXB VĂN HÓA THÔNG TIN

Thực đơn cho người bị bệnh cao huyết áp

THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI BỆNH CAO HUYẾT ÁP

(THANH BÌNH BIÊN SOẠN)

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ THÔNG TIN

SƠ LƯỢC VỀ BỆNH CAO HUYẾT ÁP

Cao huyết áp đang là bệnh trở nên phổ biến trong cuộc sống công nghiệp, đặc biệt ở người cao tuổi. Đây là một loại hội chứng lâm sàng thường thấy mà đặc trưng chủ yếu là huyết áp động mạch tuần hoàn trong cơ thể tăng cao có tính liên tục. Nguyên nhân chính của căn bệnh này có thể có liên quan tới yếu tố di truyền, căng thẳng tinh thần lâu ngày. Bên cạnh đó ăn muối, chất béo, chất ngọt quá nhiều; vận động quá ít hay béo phì, tiểu đường cũng là một trong những nguyên nhân khác gây ra bệnh cao huyết áp. Nếu không được điều trị kịp thời, cao huyết áp sẽ gây ra những nguy hiểm trầm trọng đến những cơ quan khác trong cơ thể như não bộ, mắt và thận... Sự tiến triển của bệnh cao huyết áp thường dẫn tới một số các hệ quả có hại như các biến chứng tim, thuyên tắc động mạch, nhũn não, xuất huyết não và suy thận.

Sau khi tiến hành theo dõi và nghiên cứu các trường hợp bệnh nhân tăng huyết áp trong một thời gian dài, các chuyên gia trên thế giới đã đúc rút được những kinh nghiệm quý báu khuyên người bệnh nên sống như thế nào để hạ được huyết áp và giảm được biến chứng nguy hiểm

như tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, đau thắt ngực...

1. Cải tiến thực đơn: Nên giảm thức ăn có nhiều chất béo, nhất là mỡ động vật (bơ, mỡ bò, mỡ cừu, mỡ lợn) và thay vào đó là dầu thực vật, tốt nhất là dầu đậu nành. Giảm thức ăn có nhiều cholesterol như nội tạng động vật. Nên ăn ít thức ăn ngọt vì chúng có thể làm tăng cao mỡ và đường trong máu. Cá nên ăn đều đặn, mỗi tuần 2-3 lần vì hạ được huyết áp và đưa thêm một số chất béo có lợi cho cơ thể. Nên ăn nhiều rau và trái cây vì trong rau và trái cây có nhiều vitamin và khoáng chất, có thể giảm cholesterol, tăng độ đàn hồi của huyết quản. Nên giảm bớt muối ăn, ăn nhiều lắm là 2,4gr muối mỗi ngày.

2. Bỏ thuốc lá và những đồ ăn thức uống có tác dụng kích thích thần kinh như cà phê, nước chè đặc. Trong thuốc lá có nicotin, là chất độc gây nghiện và làm huyết áp tăng, lại có oxit cacbon cũng là một khí độc làm máu mất khả năng chuyên chở oxy đến các tế bào; và có một số chất gây ung thư phổi, thực quản, bàng quang và nhiều bệnh khác nữa.

3. Hạn chế uống rượu: Người ta nhận thấy nơi nào tiêu thụ rượu càng nhiều thì nơi ấy số lượng người có bệnh cao huyết áp càng cao. Muốn phòng và chữa tăng huyết áp, phải giảm lượng

rượu xuống dưới 20gr rượu nguyên chất mỗi ngày, tương đương một lon bia hay 2 -3 ly rượu đỏ.

4. Khi bị cao huyết áp, ngoài thuốc và việc lựa chọn một chế độ ăn thích hợp thì việc duy trì đều đặn một số hoạt động thể thao nhẹ, giữ tinh thần lạc quan và tránh căng thẳng thần kinh cũng có ý nghĩa quan trọng. Nên xen kẽ công việc trí óc với chân tay, giành thời gian cho giải trí, văn nghệ, thể thao đặc biệt là các hoạt động ngoài trời. Khí công, yoga, ngồi thiền, đi bộ hay đạp xe không quá sức đều là những hoạt động có ích.

Sau đây xin giới thiệu với độc giả tham khảo một số món ăn, đồ uống thích hợp và có lợi cho việc phòng chống cao huyết áp.

CƠM Ý DĨ

- Nguyên liệu:

Dưa chuột 100g (2 quả)

Đậu đỏ 60g

Ý dĩ 100 g

Gạo lứt 50g.

- Cách làm:

Rửa sạch dưa chuột, thái nhỏ; vo rửa sạch đậu đỏ, ý dĩ, gạo lứt.

Cho đậu đỏ, ý dĩ, gạo lứt vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa nhỏ hầm thành cơm. Cơm chín cho dưa chuột vào là được.

- Công dụng:

Năng lượng món cơm ý dĩ thấp, lại có tác dụng lợi nước, tăng cường phân giải chất béo, thích hợp với người béo phì, cao huyết áp, mỡ trong máu cao. Tuy nhiên món này tính chất nghiêng về hàn mát nên người vị hàn không nên ăn nhiều.

CHÁO CÂU KỶ

- Nguyên liệu:

Câu kỷ lượng vừa

Kê 100g

Đường đỏ lượng vừa.

- Cách làm:

Trước hết, rửa sạch câu kỷ, cho vào nước nóng ngâm 15 phút.

Vò sạch kê, cho vào nồi, cho lượng vừa nước, dùng lửa to nấu sôi. Cho câu kỷ vào nồi, chuyển sang lửa nhỏ nấu chín là được. Sau đó cho đường đỏ vào, khuấy đều đến khi tan đường là được.

- Công dụng:

Cháo câu kỷ ngọt, ngon miệng, có tác dụng bổ gan, thận, bảo vệ huyết quản tim. Cháo câu kỷ thích hợp với người bệnh cao huyết áp. Cháo câu kỷ cũng rất phù hợp với người cao tuổi, sức khỏe yếu hay có tác dụng bồi bổ sức khoẻ cho phụ nữ sau khi sinh.

CHÁO SONG NHĨ

- Nguyên liệu:

Mộc nhĩ đen lượng vừa

Mộc nhĩ trắng (ngân nhĩ) lượng vừa

Kê 100g.

- Cách làm:

Lần lượt rửa sạch mộc nhĩ đen, mộc nhĩ trắng, rồi ngâm vào nước nóng. Sau đó thái nhỏ và vò sạch kê.

Bắc nồi lên bếp, cho kê vào, sắp nước vừa phải, dùng lửa to nấu sôi. Thả mộc nhĩ đen, mộc nhĩ trắng vào. Chuyển sang nấu lửa nhỏ, chờ kê, mộc nhĩ đen, mộc nhĩ trắng chín nhừ là được.

- Công dụng:

Cháo song nhĩ thanh đạm, ngọt, có thể dưỡng âm, nhuận phế, ích vị, sinh tân, nhuyễn hoá huyết quản, giảm mỡ, giảm huyết áp. Thích hợp với người bệnh cao huyết áp, thích hợp với người bệnh tiểu đường nhưng phải tính vào bữa chính. Cũng thích hợp với người có bệnh phế hư, hen suyễn, huyết hư, thiếu máu.

CHÁO HOÀNG KỲ

- Nguyên liệu:

Hoàng kỳ 15g

Gừng sống 15g

Bạch thược (sao) 10g

Quế chi 10g

Gạo thơm 60g

Táo tàu 4 quả.

- Cách làm:

Hoàng kỳ, bạch thược, quế chi, gừng nấu sắc đậm lấy nước, bỏ xác. Cho gạo, táo vào nồi nấu thành cháo. Khi cháo chín cho nước thuốc vào quấy đều. Ăn vào buổi sáng.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng dưỡng huyết thông kinh, thích hợp với người bệnh cao huyết áp.

CHÁO SÒ, NGỌC TRAI (TRÂN CHÂU MẪU)

- Nguyên liệu:

Sò sống 50g

Ngọc trai 50 g

Gạo thơm 60g.

- Cách làm:

Ngọc trai mài thành bột, nấu chung sò với nửa lít nước, vớt bỏ xác lấy nước. Cho gạo vào nấu thành cháo để ăn vào bữa sáng.

- Công dụng:

Món ăn này có công hiệu bình can, tiềm dương, thích hợp với người bệnh cao huyết áp, tiểu đường can dương thượng khang.

CHÁO THẬN DÊ HẦM CÂU KỶ

- Nguyên liệu:

Câu kỷ 30 g

Thận dê 1 cái

Gạo thơm 50 g

Hành, bột ngũ vị hương lượng vừa đủ.

- Cách làm:

Thận dê sau khi cắt lát cho vào nấu với câu kỷ khoảng 20 phút. Sau đó đổ gạo vào nấu thành cháo, nêm gia vị vừa ăn. Dùng vào bữa trưa.

- Công dụng:

Món ăn này có công hiệu bổ gan thận, dưỡng huyết hoạt kinh mạch, thích hợp với bệnh áp huyết cao, tiểu đường can hư, thận hư.

CHÁO BỘT BẮP

- Nguyên liệu:

Bột bắp lượng tuỳ ý

Gạo thơm 100g.

- Cách làm:

Đổ nước vào gạo nấu cho đến khi gạo nở thì cho bột bắp vào, nấu thành cháo đặc ăn sáng, tối.

- Công dụng:

Món ăn này tuy rất đơn gian nhung lại có tác dụng tiện tỳ khử thấp, giam mỡ kiện thân, thích hợp với bệnh áp huyết cao, tiêu đường kèm mỡ máu.

CHÁO SẮN DÂY (CÁT CĂN)

- Nguyên liệu:

Gạo 200 g

Sắn dây 120g.

- Cách làm:

Sắn dây bột quấy và nấu chung với gạo thành cháo loãng. Ăn sáng, tối.

- Công dụng:

Cháo sắn dây có công hiệu kiện tỳ, khử trọc, giảm mỡ, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường kèm mỡ máu cao.

CHÁO RAU CẦN, THỊT LỢN

- Nguyên liệu:

Rau cần 100g, gạo thơm 100g, hà thủ ô 50g, thịt lợn nạc thái nhỏ 50g, gia vị lượng vừa phải.

- **Cách làm:**

Nấu hà thủ ô lấy nước, dùng nước ấy nấu cháo tới gần chín thì thả thịt nạc và rau cần vào. Cháo chín nêm vừa ăn.

- **Công dụng:**

Món ăn này có thể ăn thường ngày, có tác dụng kiện tỳ tiêu mỡ, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường kèm mỡ trong máu cao, tỳ vị không điều hoà, thấp trọc.

CHÁO BẮP, NẤM TAI MÈO (MỘC NHĨ)

- **Nguyên liệu:**

Bắp 100g, nấm tai mèo 10g, gia vị lượng vừa phải.

- **Cách làm:**

Rửa sạch mộc nhĩ, ngâm cho nát vụn. Nấu bắp chín nhừ rồi thả mộc nhĩ đã ngâm vào nấu thành cháo, nêm vừa ăn.

- **Công dụng:**

Cháo bắp, nấm tai mèo dùng trong bữa ăn hàng ngày. Món ăn này có tác dụng khử ứ trọc, hạ mỡ trong máu, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường kèm mỡ máu cao.

CHÁO CÀ RỐT

- Nguyên liệu:

Cà rốt tươi 100g, gạo dẻo 150g.

- Cách làm:

Cà rốt rửa sạch, cắt miếng nấu chung với gạo thành cháo, ăn sang hoặc chiều.

- Công dụng:

Món ăn này có công hiệu bổ khí dưỡng huyết, tăng khả năng đề kháng cho cơ thể, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường, gan nhiễm mỡ mãn tính, khí huyết hư nhược.

CHÁO PHỤC LINH

- Nguyên liệu:

Bột phục linh 30g, gạo thơm 100g, táo đỏ 10 quả.

- Cách làm:

Dùng lửa nhỏ nấu táo đỏ chín. Cho gạo vào nước táo ninh thành cháo rồi cho phục linh vào đun sôi một lúc là được.

- Công dụng:

Món ăn này có thể ăn sớm, tối. Nó có công hiệu kiện tỳ ích khí, hoà trung an thần, thích hợp

với bệnh cao huyết áp, tiểu đường kèm gan nhiễm mỡ mãn tính, tỳ vị hư nhược dẫn đến đi tiêu chảy, phiền não mất ngủ.

CHÁO GẠO LỨT, HOA CÚC, HỘT ĐÀO

- Nguyên liệu:

Gạo lứt 80g, hoa cúc 15g, hột đào 15g.

- Cách làm:

Gạo vo sạch, hoa cúc rửa sạch, hột đào bỏ vỏ, rửa sạch. Bỏ gạo, hoa, cúc, hạt đào vào nồi nấu chung thành cháo. Lúc đầu dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 45 phút là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

- Công dụng:

Món cháo này có tác dụng tán phong, thanh nhiệt, bổ can thận, hạ huyết áp.

CHÁO GẠO LỨT, HÀ THỦ Ô, TÁO ĐỎ

- Nguyên liệu:

Gạo lứt 80g, hà thủ ô 25g, táo đỏ 5 trái.

- Cách làm:

Gạo lứt vo sạch, hà thủ ô rửa sạch, rang khô, tán thành bột, táo đỏ rửa sạch bỏ hột. Cho ba thứ vào nồi nấu thành cháo. Lúc đầu nấu sôi bằng lửa

lon, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 40 phút là được. Ăn mỗi ngày một lần.

- Công dụng:

Có tác dụng bổ khí huyết, ích can thận, hạ huyết áp, làm chậm quá trình lão hoá.

CHÁO GẠO LỨT, ĐẢNG SÂM, SƠN TRA

- Nguyên liệu:

Gạo lứt 80g, đảng sâm 10g, sơn tra 7g.

- Cách làm:

Gạo lứt vo sạch, đảng sâm rửa sạch, cắt miếng, sơn tra rửa sạch, bỏ hột cắt miếng. Nấu ba thứ thành cháo, lúc đầu dùng lửa lớn nấu sôi, sau vặn lửa nhỏ nấu thêm chừng một tiếng là được. Mỗi ngày ăn một lần, vào bữa ăn sáng.

- Công dụng:

Món cháo này có tác dụng bổ khí huyết, hạ huyết áp.

CHÁO GẠO LỨT, CÀ TÍM

- Nguyên liệu:

Gạo 80g, cà tím 80g, khoai mài (sơn dược) 15g, sơn tra 8g.

- Cách làm:

Gạo vo sạch, cà rửa sạch cắt miếng, khoai mài ngâm mềm, cắt miếng, sơn tra bỏ hột, rửa sạch, cắt miếng. Cho các thứ trên vào nồi nấu thành cháo. Trước tiên dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 30 phút. Ăn mỗi ngày một lần.

- Công dụng:

Món cháo này có tác dụng bổ tỳ vị, ích khí huyết, hạ huyết áp.

CHÁO GẠO LỨT, HẢI SÂM

- Nguyên liệu:

Gạo lứt 80g, hải sâm 740g, cải canh 40g, táo đỏ 8 trái.

- Cách làm:

Gạo vo sạch, hải sâm ngâm mềm, cải canh rửa sạch, cắt nhỏ, táo rửa sạch, bỏ hột, lấy thịt. Nấu gạo cho gần nhừ, cho các vị trên vào nấu thêm một lúc nữa bằng lửa nhỏ. Ăn 2 ngày một lần.

- Công dụng:

Món cháo này có tác dụng bổ can thận, hạ huyết áp.

CHÁO GẠO LỨT, ĐẬU XANH

- Nguyên liệu:

Gạo lứt 80g, đậu xanh 20g.

- Cách làm:

Gạo vo sạch, đậu xanh rửa sạch, dùng nước ấm ngâm chừng 4 giờ. Sau đó nấu chung với gạo lứt thành cháo nhừ là được, ăn bữa sáng và chiều.

- Công dụng:

Món cháo này có tác dụng thanh nhiệt giải độc, hạ huyết áp.

CHÁO ĐẬU ĐỎ, BẮP

- Nguyên liệu:

Gạo lứt 80g, đậu đỏ 30g, bắp 20g.

- Cách làm:

Nấu gạo lứt, đậu đỏ, bắp thành cháo nhừ. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món cháo này có tác dụng lợi thuỷ, trừ thấp, hạ huyết áp. Thích hợp với bệnh cao huyết áp.

CHÁO GẠO LỨT, NẤM TAI MÈO (MỘC NHĨ), SƠN TRA

- Nguyên liệu:

Gạo lứt 80g, nấm tai mèo 10g, sơn tra 10g.

- Cách làm:

Nấm tai mèo ngâm nước, bỏ rễ, xé thành sợi, sơn tra rửa sạch, cắt miếng, gạo vo sạch. Bỏ tất cả vào nồi, với một lượng nước thích hợp, nấu cho cháo chín nhừ là được. Ngày ăn 1 lần, dùng vào bữa sáng.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ âm nhuận phế, hạ huyết áp.

CHÁO RAU CẦN, SƠN TRA

- Nguyên liệu:

Gạo lứt 80g, rau cần 100g, sơn tra 20g.

- Cách làm:

Gạo vo sạch, rau cần rửa sạch, cắt nhỏ; sơn tra rửa sạch, cắt miếng. Nấu gạo thành cháo, sau đó vặn lửa nhỏ lại, bỏ rau cần, sơn tra vào nấu thêm 10 phút nữa là được. Mỗi ngày ăn 1 lần, dùng vào bữa sáng.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng đổ mồ hôi, ngừng khát, hạ huyết áp.

CHÁO GẠO LỨT, PHỤC LINH, HOÀNG KỲ

- Nguyên liệu:

Gạo lứt 80g, phục linh 15g, hoàng kỳ 15g.

- Cách làm:

Gạo vo sạch; phục linh sao khô, tán thành bột; hoàng kỳ rửa sạch, cắt miếng. Nấu gạo với hoàng kỳ bằng lửa lớn, khi nấu sôi thì vặn lửa nhỏ nấu thêm khoảng 35 phút, sau đó cho bột phục linh vào, nấu sôi lại là được. Mỗi ngày ăn 1 lần, dùng vào bữa sáng.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ khí trừ âm, hạ huyết áp.

CHÁO GẠO LỨT, BO BO (Ý DĨ), ĐẢNG SÂM

- Nguyên liệu:

Gạo lứt 80g, bo bo 15g, đảng sâm 10g.

- Cách làm:

Gạo vo sạch, bo bo rửa sạch, đảng sâm rửa sạch, cắt miếng. Nấu sôi tất cả bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 45 phút là được. Mỗi ngày ăn 1 lần, dùng vào bữa sáng.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng kiện tỳ lợi thấp, bổ khí bổ huyết, ổn định huyết áp.

CHÁO GẠO LỨT, BO BO (Ý DĨ)

- Nguyên liệu:

Gạo lứt 70g, bo bo 15g, đảng sâm 10g.

- Cách làm:

Gạo vo sạch, bo bo rửa sạch, đảng sâm rửa sạch, cắt miếng. Nấu sôi tất cả bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 45 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần, dùng vào bữa sáng.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng kiện tỳ lợi thấp.

CHÁO BẮP, XA TIỀN TỬ

- Nguyên liệu:

Xa tiền tử 15g, bột bắp 50g, gạo lứt 50g.

- Cách làm:

Xa tiền tử nấu lấy nước bỏ xác, cho gạo vào nấu thành cháo, quấy bột bắp với nước nguội rồi đổ vào nồi cháo nấu chín, ăn vào bữa sáng.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt lợi thấp, hạ huyết áp. Thích hợp với bệnh tiểu đường kèm theo cao huyết áp, hạ tiêu thấp nhiệt.

CHÁO GẠO LỨT, GAN LỢN, CÂU KỶ

- Nguyên liệu:

Gạo lứt 80g, gan lợn 50g, câu kỷ 12g, trái dâu 12g, muối một ít.

- Cách làm:

Gạo vo sạch, gan lợn rửa sạch, cắt miếng, câu kỷ bỏ rễ, rửa sạch, trái dâu rửa sạch. Nấu gạo lứt thành cháo rồi bỏ dâu, câu kỷ, gan lợn vào, nêm tí muối. Nấu đến khi cháo nhừ là được. Mỗi ngày ăn một lần, dùng bữa sáng.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ can thận, hạ huyết áp.

CHÁO GẠO LỨT, TỎI, HẢI SÂM

- Nguyên liệu:

Gạo lứt 80g, tỏi 30g, hai sâm 50g.

- Cách làm:

Gạo vo sạch, tỏi bỏ vỏ, để nguyên tép, hải sâm ngâm mềm, bỏ ruột, rửa sạch, cắt miếng. Nấu gạo thành cháo, rồi bỏ hải sâm, tỏi vào vặn lửa nhỏ nấu thêm 40 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần, dùng vào bữa sáng.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, thêm tinh tuỷ, hạ huyết áp.

CHÁO GẠO LỨT, ĐỖ TRỌNG

- Nguyên liệu:

Gạo lứt 80g, đỗ trọng 20g.

- Cách làm:

Gạo vo sạch, bỏ vào nồi, đổ vào một lượng nước vừa đủ; đỗ trọng rang khô, tán thành bột, cho vào nồi nấu thành cháo chín nhừ là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ can thận, hạ huyết áp.

CHÁO GẠO LỨT, RAU CẦN, NẤM TAI MÈO

- Nguyên liệu:

Gạo lứt 80g, rau cần 50g, nấm tai mèo (mộc nhĩ đen) 20g.

- Cách làm:

Gạo vo sạch, rau cần rửa sạch, cắt khúc, nấm ngâm nước, bỏ cuống, xé thành miếng. Lấy gạo nấu thành cháo gần chín, rồi bỏ nấm và rau cần vào, vặn lửa nhỏ nấu thêm 30 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng đỗ mồ hôi, ngừng khát, hạ huyết áp.

CHÁO SƠN TRA

- Nguyên liệu:

Sơn tra 30g, gạo lứt 60g.

- Cách làm:

Sơn tra đem nấu sôi lấy nước bỏ xác, cho gạo vào nấu thành cháo, ăn sáng chiều. Từ 7 - 10 ngày là một liệu trình.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng hạ huyết áp, hạ mỡ trong máu. Thích hợp với bệnh tiểu đường kèm theo cao huyết áp, đau mạch vành tim, mỡ máu cao.

CHÁO GẠO LỨT SẮN DÂY (CÁT CĂN)

- Nguyên liệu:

Gạo lứt 50g, bột sắn dây 30g.

- Cách làm:

Gạo ngâm 1 đêm, sau đó nấu với bột sắn dây thành cháo. Nên ăn vào bữa sáng.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng hạ huyết áp, sinh tân dịch. Ngoài ra, sắn dây có tác dụng trị liệu rất tốt các chứng đau đầu, hoa mắt, tê bại, cứng cổ, thích hợp với bệnh tiểu đường kèm theo cao huyết áp.

CHÁO HOÀI SƠN (CỦ MÀI), BO BO (Ý DĨ)

- Nguyên liệu:

Củ mài 60g, bo bo 30g.

- Cách làm:

Củ mài và bo bo đem nấu thành cháo, ăn vào bữa sáng.

- Công dụng:

Món ăn này có công hiệu kiện tỳ ích khí, thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm béo phì, tỳ khí hư nhược.

CHÁO HOÀI SƠN (CỦ MÀI)

- Nguyên liệu:

Củ mài tươi 15g, gạo lứt 15g, đậu biển trắng 15g.

- Cách làm:

Củ mài bỏ vỏ cắt miếng. Nấu gạo với đậu trước, sau đó cho củ mài vào nấu thành cháo, nên ăn vào bữa sáng.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng ích khí dưỡng âm, thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm béo phì, tỳ khí hư nhược.

CHÁO BO BO, HẠNH NHÂN

- Nguyên liệu:

Bo bo 50g, hạnh nhân (bỏ vỏ, hạt) 10g.

- Cách làm:

Bo bo nấu gần chín, cho hạnh nhân vào nấu thành cháo. Ăn vào bữa sáng.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng kiện tỳ thấp hoá. Thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm béo phì, tỳ khí hư nhược.

CHÁO BÍ ĐAO

- Nguyên liệu:

Bí đao tươi 70g, gạo lứt 20g.

- Cách làm:

Bí đao cắt miếng rửa sạch, nấu với gạo thành cháo, có thể ăn vào bữa sáng, bữa chiều.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng kiện tỳ lợi tiểu, thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm béo phì, tỳ hư thấp thịnh.

CHÁO GẠO LỨT NẤU CẬT LỢN, CÂU KỶ

- Nguyên liệu:

Gạo lứt 40g, cật lợn 1 bộ, câu kỷ 7g, muối một ít.

- Cách làm:

Gạo vo sạch, cật lợn rửa sạch, cắt làm hai bỏ gân, câu kỷ rửa sạch. Cho tất cả vào nồi với ít nước, nấu thành cháo nhừ là dùng được.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ thận, sáng mắt, thích hợp với bệnh cao huyết áp, thận âm hư tổn, đổ mồ hôi trộm, choáng váng.

CHÁO NHÂN SÂM, THIÊN ĐÔNG

- Nguyên liệu:

Nhân sâm 6g, thiên đông 30g, gạo lứt 100g.

- Cách làm:

Nấu gạo thành cháo gần chín, rồi cho nhân sâm, thiên đông cắt lát mỏng vào nấu thành cháo nhừ, ăn sáng, chiều, liên tục 7 - 10 ngày.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng ích khí dưỡng tâm, thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm bệnh vành tim, tâm khí bất túc.

CHÁO ĐÀO NHÂN

- Nguyên liệu:

Gạo dẻo 100g, đào nhân 10 - 15g.

- Cách làm:

Đào nhân giã nát rồi cho nước ép lấy nước bỏ xác, đổ gạo vào nước ấy nấu thành cháo, ăn sáng chiều.

- Công dụng:

Món ăn này có công hiệu huyết hoá ứ, thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm theo bệnh vành tim, khí trệ huyết ứ.

CHÁO HÀ THỦ Ô

- Nguyên liệu:

Hà thủ ô 30g - 60g, củ mài 40g, gạo thơm 100g, táo đỏ 3 - 5 trái.

- Cách làm:

Đem hà thu ô, cu mài nấu lấy nước, dùng nước ấy nấu gạo với táo thành cháo, ăn sáng chiều.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ gan thận, tích khí dưỡng âm. Thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm bệnh vành tim, can thận đều hư.

XÚP THỊT LỢN, HOÀI SƠN (CỦ MÀI)

- Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 50g, bột mì 30g, củ mài 20g, dây tơ hồng 20g, gừng 5g, hành 10g, muối một tí, dầu mè lượng vừa đủ.

- Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch, băm nhuyễn, củ mài tán thành bột, dây tơ hồng cà thành bột, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Thịt lợn ướp hành, gừng xào cho thơm. Bỏ tất cả vào nồi với một lít nước, trộn đều. Nấu chín là được. Mỗi ngày ăn một lần, dùng vào bữa ăn sáng.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ thận ích tinh, dưỡng can sáng mắt.

XÚP BỘT MÌ, RONG BIỂN

- Nguyên liệu:

Bột mì 80g, rong biển (hải tảo) 20g, hành 10g, dầu mè 30g, muối.

- Cách làm:

Rong biển rửa sạch, xào chung với hành bằng dầu mè. Sau đó đổ vào ít nước, vặn lửa nhỏ nấu riu riu chừng 25 phút. Bột mì dùng nước nhồi đều

rồi cán mỏng, cắt thành từng miếng nhỏ, dùng 1 lít nước luộc chín, sau đó vớt ra bỏ vào nồi nước rong biển đã nấu ở trên, nêm tí muối là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món này có tác dụng tiêu đờm, lợi thủy tiết nhiệt, thích hợp với bệnh cao huyết áp.

XÚP BÀO NGƯ, VÂY CÁ NẤU SÂM CAO LY

- Nguyên liệu:

Bào ngư 30g, vây cá 30g, sâm Cao Ly 10g, củ năn 50g, bột mì 15g, nấm đông cô 30g, gừng 5g, hành 10g, dầu lượng thích hợp, muối một ít.

- Cách làm:

Bào ngư ngâm nước, cắt miếng; vây cá ngâm nước, xé thành sợi; sâm Cao Ly rửa sạch, tẩm nước cơm cho mềm, cắt miếng; củ năn bỏ vỏ, cắt làm 2, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, rồi cho bào ngư, vây cá vào xào sơ. Bỏ các thứ còn lại vào nấu với nước, bằng lửa nhỏ thêm 30 phút là được. Ba ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ âm ích khí, khử thấp, hạ huyết áp.

CANH RONG BIỂN, NGÓ SEN

- Nguyên liệu:

Rong biển 9g, ngó sen 20g, quyết minh 15g, gia vị lượng vừa đủ.

- Cách làm:

Quyết minh nấu lấy nước bỏ xác. Rồi dùng nước này nấu chung rong biển và ngó sen, nêm vừa ăn. Ăn ngày một lần, liên tục trong 15 ngày.

- Công dụng:

Món ăn này có công hiệu ích tâm tán ứ. Thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường kéo theo bệnh vành tim, tâm huyết ứ trệ.

CANH RAU CẦN

- Nguyên liệu:

Rau cần nước 500g, táo đen 250g.

- Cách làm:

Táo đen rửa sạch, bỏ hột. Rau cần rửa sạch cắt khúc nấu chung cho chín, nêm vừa ăn.

- Công dụng:

Canh rau cần có tác dụng tu bổ can thận, khử mỡ, hạ huyết áp, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường.

CANH BÀO NGƯ, CỦ CẢI TRẮNG

- Nguyên liệu:

Bào ngư lượng tuỳ ý, củ cải 1 củ.

- Cách làm:

Bào ngư rửa sạch cắt nhỏ. Củ cải rửa sạch, cắt miếng, nấu chung với nhau thành canh, nêm vừa ăn.

- Công dụng:

Canh bào ngư, củ cải trắng có tác dụng lý khí tỳ hoà vị giáng trọc, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường kèm mỡ máu cao, can tỳ bất hoà, đầu choáng, mặt sưng, khó chịu trong người.

CANH CẢI CÚC, TRỨNG GÀ

- Nguyên liệu:

Cải cúc 300g, trứng gà 2 quả khoảng 100g, muối, dầu vừng lượng vừa.

- Cách làm:

Trước hết rửa sạch rau cải cúc, thái khúc ngắn, đập trứng gà vào bát, đánh đều.

Đặt nồi lên bếp, chờ nước sôi cho rau cải cúc vào. Khi sôi từ từ cho trứng gà vào, khuấy nhẹ, đun thêm một lúc, nêm gia vị rồi bắc ra.

- Công dụng:

Canh cải cúc, trứng gà có vị mặn, thơm, thanh đạm. Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt, giảm huyết áp, thích hợp với bệnh cao huyết áp và người có thể chất hư nhược. Tuy nhiên, trứng gà có tương đối nhiều cholesterol, người bệnh tim, mỡ trong máu cao không nên ăn nhiều.

CANH BÍ ĐAO, CÁ TRẮM

- Nguyên liệu:

Bí đao 500g , cá trắm 200g, lượng vừa rượu gạo, muối, hành, gừng, nước luộc gà.

- Cách làm:

Cá trắm làm sạch, thái lát. Bí đao gọt vỏ rửa sạch cắt khúc, gừng gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng.

Bắc nồi lên bếp, đổ nước canh gà vào nồi, cho cá trắm, bí đao, rượu, muối, hành, gừng vào cùng. Sau khi nấu sôi vớt bỏ bọt, chuyển sang lửa nhỏ, nấu cho cá chín, nhặt bỏ hành, gừng ra là được.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt, lợi tiểu, thích hợp với người cao huyết áp, người tì vị hư nhược.

CANH CÁ QUA, GIÁ, CẢI CANH

- Nguyên liệu:

Cá qua 50g, giá 50g, cải canh 50g, tỏi 10g, hành 5g, dầu mè 30g,

- Cách làm:

Cá làm sạch xào chung với giá và cải xanh, cho hành tỏi vào cho thơm. Sau đó cho vào nồi nước nấu sôi, nêm tí muối là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ âm khí, hạ huyết áp.

CANH GÀ ÁC, HÀ THỦ Ô

- Nguyên liệu:

Gà ác trống một con, hà thủ ô 10g, sơn tra 10g, tỏi 10g, gừng 5g, hành 5g, muối một ít.

- Cách làm:

Gà làm sạch, bỏ lòng, cắt miếng, hà thủ ô rang muối khô, tán thành bột, sơn tra rửa sạch, bỏ hột, cắt miếng. Thịt gà ướp gừng, hành, tỏi, muối vào trộn đều, sau đó cho hà thủ ô, sơn tra, nấu thành canh. Ba ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ âm bổ huyết, giảm mỡ, hạ huyết áp.

CANH THỊT LỢN, CÀ TÍM, DƯA LEO

- Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 50g, cà tím (cà dái dê) 50g, dưa leo 30g, sơn tra 10g, tỏi 10g, hành 5g, dầu mè lượng thích hợp, muối một ít.

- Cách làm:

Dưa leo, rửa sạch cắt miếng; cà rửa sạch, cắt miếng; sơn tra rửa sạch, bỏ hột, cắt miếng; thịt lợn rửa sạch cắt miếng, hành cắt đoạn, tỏi bỏ vỏ giã nát. Để nồi nóng đổ dầu vào, phi hành cho thơm, cho thịt lợn đã ướp tỏi vào xào. Sau đó cho nước vào nấu sôi, rồi bỏ các thứ còn lại vào nấu thêm chừng 20 phút là được. Một ngày ăn một lần, dùng thay thức ăn.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, bổ khí huyết, giảm mỡ hạ huyết áp.

CANH GÀ, ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO, CẢI CANH

- Nguyên liệu:

Gà ri 1 con, đông trùng hạ thảo 15g, cải canh 50g, hành 5g, gừng 5g, tỏi 10g, muối một ít.

- Cách làm:

Gà ri làm sạch, bỏ bộ lòng, ướp gừng, hành; đông trùng hạ thảo ngâm rượu, rửa sạch; cải canh ngâm nước rửa sạch; tỏi đập dập. Thịt gà và đông trùng hạ thảo cho vào nồi, đổ vào chừng nửa lít nước, dùng lửa lớn nấu sôi sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 40 phút thì cho cải canh vào, nước sôi lại là được. Mỗi tuần ăn 1 lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ phế thận, trị ho, hạ huyết áp.

CANH TÔM, CỦ CẢI TRẮNG

- Nguyên liệu:

Củ cải trắng 150g, đậu khuôn 100g, tôm nhỏ 50g, giá đậu nành 50g, giá đậu xanh 50g, gừng 3g, hành 5g, dầu 30g, muối.

- Cách làm:

Cải trắng rửa sạch cắt miếng, giá đậu tương, giá đậu xanh rửa sạch bỏ rễ, đậu khuôn rửa sạch, cắt miếng vuông, tôm rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc, tỏi bỏ vỏ cắt lát. Để nồi nóng đổ dầu vào, phi gừng, hành cho thơm, đổ nước vào nấu sôi với củ cải trắng bằng lửa lớn. Sau đó cho các thứ còn lại vào nấu bằng lửa nhỏ cho chín. Mỗi ngày ăn một lần, ăn cả cái lẫn nước.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, hạ huyết áp.

CANH RONG BIỂN, ĐẬU ĐEN

- Nguyên liệu:

Rong biển 50g, đậu đen 150g, hải sâm 50g, muối.

- Cách làm:

Rong biển cắt sợi, hải sâm ngâm nước mềm, cắt miếng mỏng, đậu đen rửa sạch. Cho rong biển, đậu đen, hải sâm vào nồi, đổ chừng một lít nước. Dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 90 phút, nêm một tí muối vào là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, hạ huyết áp.

CANH CÁ GIẾC, SÒ CỬA BIỂN

- Nguyên liệu:

Cá giếc 150g, sò cua biển 30g, (có thể dùng sò đã chế biến 12g), cai canh 100g, đậu khuôn 150g, rượu gạo 10g, gừng 5g, hành 5g, dầu mè 10g, muối một tí.

- Cách làm:

Cá giếc đánh vay, bo mang, bo nội tạng, làm sạch, đậu khuôn cắt miếng, gừng cắt lát, hành cắt khúc, rau cải canh rửa sạch. Lấy dầu, muối, rượu ướp cá nấu sôi cá với so, gừng, hành, bằng lửa lớn, sau đó cho đậu phụ vào, vặn lửa nhỏ hầm riu riu thêm 30 phút, rồi cho rau cải canh vào là được. Mỗi ngày ăn một lần, ăn cái uống canh.

- Công dụng:

Món ăn này có tac dụng bình can thấp dương, hạ huyết áp.

CANH THỊT LỢN, SƠN TRA

- Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 50g, sơn tra 10g, dầu mè 25g, hành 10g, muối một ít.

- Cách làm:

Sơn tra rửa sạch. Thịt lợn rửa sạch, cắt miếng, gừng đập dập, hành cắt đoạn. Đặt nồi lên bếp cho nóng, đổ dầu vào, chờ dầu nóng thì bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, rồi bỏ thịt lợn vào xào sơ. Sau đó nấu chung với sơn tra, với một lượng nước thích hợp, nêm tí muối, vặn lửa lớn cho sôi, sau đó vặn nhỏ lửa nấu riu riu 50 phút là được. Mỗi ngày ăn 1 lần, ăn thịt lẫn nước.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ âm thấp dương, hoá thực tiêu tích, giảm mỡ trong máu rõ ràng, hạ huyết áp.

CANH BÀO NGƯ VÂY CÁ NẤU TỎI HẠT SEN

- Nguyên liệu:

Bào ngư 30g, vây cá 30g, tỏi 30g, hạt sen 30g, hành 10g, muối một ít.

- Cách làm:

Bào ngư, vây cá ngâm sơ rửa sạch, cắt miếng; hạt sen ngâm nước, rửa sạch; tỏi bỏ vỏ cắt lát, hành rửa sạch, cắt khúc. Bỏ bào ngư, vây cá, hạt sen, tỏi, muối vào nồi cùng với nước lã, dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nấu thêm 30 phút, rồi bỏ hành vào là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

- Công dụng:

Bổ âm huyết, hạ huyết áp.

CANH THỊT LỢN, CẦN TÂY

- Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 100g, cần tây 100g, nấm hương 30g, ngưu tất 10g, gừng 5g, tỏi 10g, hành 10g, dầu mè lượng thích hợp, muối một ít.

- Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch, cắt miếng, cần tây rửa sạch, cắt khúc; nấm hương nhặt sạch, bỏ cuống, cắt làm 2, ngưu tất rửa sạch, cắt khúc; gừng cắt lát, hành cắt đoạn, tỏi bỏ vỏ, cắt lát. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, bỏ thịt heo vào xào sơ. Sau đó cho tất cả vào nấu thành canh với lửa nhỏ chừng 35 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Bổ khí huyết, mạnh gân cốt, hạ huyết áp.

CANH GÀ NẤU SƠN TRA

- Nguyên liệu:

Gà trống 1 con nhỏ, sơn tra 10g, tỏi 10g, hành 10g, gừng 5g, muối một ít.

- Cách làm:

Gà trống làm sạch, bỏ nội tạng và móng; sơn tra rửa sạch, cắt miếng; tỏi bỏ vỏ, cắt lát, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Cho tất cả vào nồi nấu sôi với nước bằng lửa lớn, vớt bọt, sau đó vặn lửa nhỏ, nấu riu riu thêm khoảng 30 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ âm huyết, hạ huyết áp.

CANH ỐC BIỂN NẤU KHỔ QUA (MƯỚP ĐẮNG), KHOAI MÀI

- Nguyên liệu:

Ốc biển 50g, khổ qua 100g, khoai mài (hoài sơn) 15g, câu kỷ 15g, sơn tra 10g, gừng 5g, hành 10g, tỏi 10g, muối một ít.

- Cách làm:

Ốc biển rửa sạch, cắt miếng; khổ qua rửa sạch, cắt mỗi trái thành 4 miếng; khoai mài ngâm nước, rửa sạch, cắt miếng; câu kỷ lựa bỏ tạp chất, rửa sạch, sơn tra rửa sạch, cắt miếng, gừng cắt lát, hành cắt khúc, tỏi bỏ vỏ cắt lát. Để nồi nóng đổ dầu vào, đợi dầu nóng bỏ tỏi, gừng hành vào phi cho thơm. Bỏ ốc biển vào xào sơ, rồi cho tất cả các vị còn lại vào nấu sôi với nước bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm khoảng 30 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ âm huyết, hạ huyết áp

CANH MỰC, CÁ MÈ NẤU HÀ THỦ Ô

- Nguyên liệu:

Mực tươi 50g, cá mè tươi 50g, hà thu ô 10g, tỏi 20g, dầu lượng thích hợp, muối một ít.

- Cách làm:

Mực, cá mè làm sạch; hà thu ô sấy khô, tán thành bột. Để nồi nóng đổ dầu vào chờ dầu nóng bỏ tỏi vào phi cho thơm, cho nước vào nấu sôi, bỏ các thứ vào, vặn lửa nhỏ nấu chừng 30 phút là được. Khi dùng rắc tí tiêu xay. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ âm bổ phế, tích khí bổ huyết.

CANH BÀO NGƯ, NHÂN SÂM

- Nguyên liệu:

Bào ngư 40g, nhân sâm 30g, hà thủ ô 30g, hành 10g, tỏi 10g, muối một ít.

- Cách làm:

Bào ngư rửa sạch, cắt miếng, nhân sâm tươi rửa sạch, hà thủ ô rửa sạch, cắt miếng, tỏi bỏ vỏ, cắt lát, gừng đập dập, hành cắt khúc. Bỏ tất cả vào nồi nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ

[illegible] là được. Mỗi ngày ăn, uống một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ khí, ích can, hạ huyết áp.

CANH THỊT GÀ, HOA CÚC

- Nguyên liệu:

Thịt gà 200g, hoa cúc 50g, tỏi 20g, gừng 5g, hành 10g, muối một ít.

- Cách làm:

Thịt gà rửa sạch, cắt miếng; hoa cúc rửa sạch; tỏi bỏ vỏ, cắt lát; gừng đập dập, hành cắt khúc. Cho tất cả vào nồi dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ lại nấu thêm 1 giờ là được.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng khử phong, trừ thấp, hạ huyết áp.

CANH RONG BIỂN, QUYẾT MINH

- Nguyên liệu:

Rong biển 20g, quyết minh 15g.

- Cách làm:

Hai vị trên nấu chung với nước cho đến khi rong biển chín rục là được, ăn rong, uống nước.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bình can, hạ huyết áp, giảm mỡ trong máu. Thích hợp với bệnh cao huyết áp kèm theo tiểu đường, can dương thượng tráng.

CANH MÓNG LỢN, BO BO, ĐẢNG SÂM

- Nguyên liệu:

Bo bo 15g, móng lợn 1 cái, đảng sâm, gừng 5g, hành 10g, muối một tí.

- Cách làm:

Bo bo rửa sạch; móng lợn làm sạch, chặt làm hai miếng, đảng sâm rửa sạch, cắt miếng, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Bỏ móng lợn, đảng sâm, bo bo vào nồi nấu với 1 lít nước. Dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm chừng 1 tiếng, nêm hành, gừng, muối là được. Mỗi ngày ăn 1 lần, thang trên chia làm 2 lần ăn, uống luôn nước canh.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, trừ phong thấp.

CANH SÒ NẤU RÂU NGÔ

- Nguyên liệu:

Thịt sò 30g, râu ngô 50g, gừng 3g, hành 10g, muối một ít.

- Cách làm:

Thịt sò rửa sạch, cắt miếng; râu ngô rửa sạch, bỏ vào túi vải, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Cho tất cả vào nồi nấu với nước lã hoặc nước gà luộc. Nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 30 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần, ăn thịt uống nước.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng lợi thấp tiết nhiệt, hạ huyết áp.

CANH RONG BIỂN, BO BO

- Nguyên liệu:

Rong biển 30g, bo bo 30g, dầu ăn, gia vị lượng vừa đủ.

- Cách làm:

Rong biển rửa sạch cắt thành sợi, bo bo rửa sạch. Rong biển xào sơ với dầu ăn, rồi nấu chung hai thứ cho chín rục. Nêm gia vị vừa ăn.

- Công dụng:

Món ăn này có công hiệu thanh nhiệt lợi thấp, lợi tiểu, hạ huyết áp. Thích hợp với bệnh tiểu đường kèm cao huyết áp.

CANH CÁ GIẾC, VỪNG ĐEN

- Nguyên liệu:

Cá giếc tươi 1 con (khoang 1/2kg), mè đen 25g, xuyên khung 10g, phục linh 10g, hành, tiêu, gừng gia vị lượng vừa đủ.

- Cách làm:

Lấy mè, xuyên khung, phục linh cho vào nước vo gạo ngâm từ 4 - 6 tiếng, rồi lấy cả ba vị trên cho vào bụng cá đã làm sạch, ướp gừng hành gia vị rồi đem chưng 30 phút. Làm thành món canh ăn trong bữa ăn.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bình can tiềm dương, kiện tỳ khu đàm. Thích hợp với bệnh tiểu đường kèm theo cao huyết áp, can dương thượng tráng.

CANH GÀ, CẦN TÂY, BO BO

- Nguyên liệu:

Gà ác 1 con nhỏ, cần tây 100g, bo bo 10g, đảng sâm 10gr, rượu 10ml, gừng 5g, hành 10g, tỏi 10g, dầu lượng thích hợp, muối một ít.

- Cách làm:

Gà làm sạch bỏ lòng, bỏ móng, cần tây rửa sạch, cắt khúc; bo bo ngâm nước, rửa sạch, đảng sâm rửa sạch, cắt miếng, gừng cắt lát, hành cắt khúc, tỏi bỏ vỏ, cắt lát. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, lấy thịt gà, bo bo bỏ vào xào sơ. Sau đó cho các thứ còn lại vào, dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm khoảng 20 phút. Mỗi ngày ăn một lần, thang trên chia hai lần ăn.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, hoá thấp trọc, hạ huyết áp.

CANH THỊT GÀ, HOA CÚC, NHÂN SÂM

- Nguyên liệu:

Gà giò 1 con, hoa cúc tươi 100g, nhân sâm 10g, gừng 10g, hành 20g, tỏi 20g, dầu mè một lượng vừa đủ, muối một ít.

- Cách làm:

Gà làm sạch, bỏ lòng, hoa cúc tươi ngâm rửa sạch, nhân sâm rửa sạch, tẩm nước cho mềm, cắt miếng, gừng đập dập, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, cho gà vào xào sơ, rồi bỏ tất cả thứ còn lại vào nấu chín. Ngày ăn 1 lần.

- Công dụng:

Bổ khí huyết, hạ huyết áp.

CANH MỰC TƯƠI, HOA CÚC, NẤM HƯƠNG

- Nguyên liệu:

Mực tươi 100g, hoa cúc tươi 50g, nấm hương 30g, gừng 5g, hành 10g, tỏi 10g, dầu lượng thích hợp, muối một ít.

- Cách làm:

Mực cắt miếng, rửa sạch, hoa cúc rửa sạch, nấm hương rửa sạch, bỏ cuống, cắt làm hai, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để chảo nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng hành, tỏi vào phi cho thơm, cho mực, hoa cúc, nấm hương, muối vào, dùng lửa nhỏ xào chừng 10 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ âm ích khí, khu thấp, hạ huyết áp.

CANH RONG BIỂN, BÍ ĐAO

- Nguyên liệu:

Rong biển 30g, bí đao 100g, đậu phộng 50g, thịt lợn nạc 50g, gia vị lượng vừa đủ.

- Cách làm:

Rong biển, bí đao, thịt lợn nạc, đậu phộng nấu chung thành canh, nêm vừa ăn. Dùng trong bữa ăn, liên tục 7 ngày.

- Công dụng:

Món ăn này thích hợp bệnh tiêu đường kèm theo cao huyết áp và mỡ máu cao.

CANH GÀ NẤU RONG BIỂN, MẠCH ĐÔNG

- Nguyên liệu:

Gà giò trống 1 con, rong biển 100g, mạch đông 15g, gừng 5g, hành 10g, dầu mè lượng thích hợp.

- Cách làm:

Gà làm sạch, bỏ đuôi, bỏ lông, chặt miếng, rong biển rửa sạch, cắt khúc, mạch đông rửa sạch. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm. Sau đó bỏ gà, rong biển,

mạch đông vào xào sơ, cho vào tí nước, đậy nắp lại, dùng lửa nhỏ nấu chừng một giờ là được. Mỗi ngày ăn một lần, thang trên chia làm 3 lần ăn.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ âm thận, thích hợp với bệnh cao huyết áp kèm thận suy yếu.

CANH CẢI NẤU MẠCH ĐÔNG, HOA CÚC

- Nguyên liệu:

Cải canh 50g, mạch đông 15g, hoa cúc 20g, gừng 5g, hành 10g, nước tương (xì dầu) một tí.

- Cách làm:

Canh cải rửa sạch, mạch đông rửa sạch, hoa cúc rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để chảo nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, xong cho các thứ trên vào với lượng nước vừa đủ, nấu chín là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng mạnh gan, sáng mắt, bổ âm bổ thận. Thích hợp với bệnh cao huyết áp.

CANH BẮP CẢI, BO BO

- Nguyên liệu:

Cải bắp 150g, bo bo 10g, gừng 3g, hành 5g, dầu một lượng thích hợp, muối một ít.

- Cách làm:

Cải bắp rửa sạch, cắt khúc, bo bo rửa sạch, gừng đập dập, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm; rồi đổ nước vào với một lượng thích hợp, nấu bo bo chừng 35 phút, sau đó cho cải bắp vào nấu chín là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt trừ thấp, hạ huyết áp. Thích hợp với bệnh cao huyết áp, thận âm hư tổn, nước tiểu vàng đậm.

CANH GÀ, CÀ TÍM

- Nguyên liệu:

Gà giò 1 con, cà tím 200g, sơn tra 15g, gừng 3g, dầu một lượng thích hợp, muối một ít.

- Cách làm:

Gà làm sạch, bỏ lòng, cà tím rửa sạch, cắt miếng, sơn tra bỏ hạt, rửa sạch, cắt miếng, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm.

Lấy gà bỏ vào xào so. Tiếp theo, đổ nước vào, bỏ cà, sơn tra, muối vào, nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm chừng 30 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần, dùng thay thức ăn.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng tiêu thực tan ứ, giảm mỡ, hạ huyết áp.

CANH CẢI BẮP, ĐẬU ĐỎ

- Nguyên liệu:

Cải bắp 100g, đậu đỏ 15g, gừng 3g, hành 10g, dầu một lượng thích hợp, muối một tí.

- Cách làm:

Cải bắp rửa sạch, cắt khúc, đậu đỏ ngâm nước rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, đổ vào nửa lít nước, bỏ đậu đỏ vào nấu 40 phút, sau đó cho cải bắp vào nấu chín, nêm muối là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu hạ huyết áp.

CANH ỐC, CẦN TÂY

- Nguyên liệu:

Ốc đồng 50g, thịt lợn nạc 20g, cần tây 50g, đậu đỏ 15g, nấm hương 15g, gừng 3g, hành 10g, tỏi 10g, nước tương (xì dầu) 10g, dầu một lượng thích hợp

- Cách làm:

Thịt ốc đồng rửa sạch cắt miếng, thịt lợn cắt miếng, cần tây rửa sạch, cắt khúc, đậu đỏ rửa sạch, nấm hương ngâm nước cho mềm, bỏ cuống, cắt làm hai, gừng cắt lát, hành cắt khúc, tỏi bỏ vỏ, cắt làm 2. Dùng một nồi nấu đậu đỏ với 1 lít nước cho đậu chín. Lấy nồi khác để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, bỏ ốc, thịt, vào xào so. Tiếp theo đổ đậu đỏ đã nấu chín cùng với nước vào nồi ốc, thịt. Cho cần tây, nấm hương, xì dầu vào nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ hầm cho nhừ là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng trừ thấp, lợi tiểu, giảm mỡ, hạ huyết áp.

CANH MĂNG, THỊT LỢN, ĐẬU KHUÔN

- Nguyên liệu:

Măng 30g, thịt lợn nạc 50g, đậu khuôn 100g, gừng 3g, hành 10g, tỏi 10g, nước tương (xì dầu), dầu một lượng thích hợp.

- Cách làm:

Măng rửa sạch, cắt lát mỏng; thịt lợn nạc rửa sạch, cắt miếng, đậu khuôn rửa sạch, cắt miếng, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm. Lấy thịt lợn xào sơ, rồi cho tất cả vào, thêm vài chén nước, vặn lửa nhỏ lại nấu chừng 20 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, giảm mỡ, hạ huyết áp.

CANH THỊT LỢN, CÂU KỶ

- Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 50g, câu kỷ 100g, bột năn 20g, trứng gà 1 quả, gừng 5g, hành 10g, muối một ít, dầu một lượng thích hợp.

- Cách làm:

Thịt lợn nạc rửa sạch, cắt miếng, câu kỷ rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Bỏ thịt vào tô, đập trứng gà vào, bỏ bột năn, muối, một ít nước vào trộn đều. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, đổ nước vào nấu sôi. Bỏ tô thịt đã trộn vào đến khi nước sôi lại lần nữa thì bỏ câu kỷ vào nấu sôi thêm 10 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ can thận, hạ huyết áp.

CANH RAU CẦN TÂY, HẢI SÂM, CÂU KỶ

- Nguyên liệu:

Cần tây 50g, hải sâm 100g, câu kỷ 10g, gừng 3g, hành 10g, muối một ít, dầu một lượng thích hợp.

- Cách làm:

Cần tây rửa sạch, cắt khúc, hải sâm rang sơ, bỏ ruột, rửa sạch, cắt miếng mỏng, câu kỷ rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, rồi bỏ tất cả vào nấu với nước, vặn lửa nhỏ nấu chừng 30 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng tẩm bổ can thận, hạ huyết áp.

CANH RAU CẦN, HẢI SÂM, NẤM TAI MÈO

- Nguyên liệu:

Cần tây 50g, hải sâm 100g, nấm tai mèo (mộc nhĩ) 50g, gừng 3g, hành 10g, muối một tí, dầu một lượng thích hợp.

- Cách làm:

Cần tây rửa sạch, cắt khúc, hải sâm ngâm nước cho mềm, bỏ ruột, rửa sạch, cắt miếng, nấm rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm rồi bỏ tất cả vào xào sơ, trộn đều. Sau đó nấu với nước vặn lửa nhỏ nấu chừng 30 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ can thận, hạ huyết áp.

CANH GIÁ ĐỖ, HOÀI SƠN

- Nguyên liệu:

Giá 100g, củ mài 10g, câu kỷ 10g, gừng 3g, muối một tí, dầu một lượng thích hợp.

- Cách làm:

Giá bỏ rễ, rửa sạch, khoai mài ngâm nước, rửa sạch, cắt miếng, câu kỷ rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, đổ vào nửa lít nước, rồi bỏ giá, khoai mài, câu kỷ vào nấu 25 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ thận sáng mắt, thanh nhiệt trừ thấp.

CANH CẢI, DƯA LEO

- Nguyên liệu:

Cải canh 50g, dưa leo 5g, gừng 5g, hành 10g, tỏi 10g, muối một tí, dầu một lượng thích hợp.

- Cách làm:

Cải canh rửa sạch, dưa leo gọt vỏ, bỏ ruột, cắt miếng, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, đổ vào vài chén nước, nấu sôi bỏ tất cả vào

dê vừa lửa nấu chung 20 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng lợi tiểu, tiêu thũng, hạ huyết áp.

CANH GÀ, RAU CẦN XÀO NHỊ LONG

- Nguyên liệu:

Thịt gà 50g, cần tây 50g, địa long 25g, hải long (hải mã) 20g, nấm hương 20g, gừng 3g, hành 10g, muối một ít, dầu một lượng thích hợp.

- Cách làm:

Thịt gà rửa sạch, cắt miếng, địa long rửa sạch cắt khúc, hải long ngâm nước, bỏ vào nồi hấp cho mềm, cắt khúc, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, xào sơ thịt gà với địa long, sau đó bỏ cần tây, hải long, nấm hương, nêm tí muối, thêm vào lượng nước vừa đủ, vặn lửa nhỏ nấu 40 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ can thận, hạ huyết áp.

CANH RAU CHÂN VỊT NẤU SÒ KHÔ

- Nguyên liệu:

Rau chân vịt 100g, sò khô 30g, câu kỷ 10g, táo đỏ 10 trái, hành 10g, muối một ít, dầu mè một lượng thích hợp.

- Cách làm:

Rau chân vịt rửa sạch, sò khô rửa sạch cắt miếng, câu kỷ rửa sạch, táo đỏ rửa sạch bỏ hột, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm. Sau đó đổ vào vài chén nước, nấu sôi rồi cho tất cả vào nấu chừng 15 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Đổ mồ hôi, ngưng khát, bổ âm, bổ thận, hạ huyết áp.

CANH THỊT BÒ, SƠN TRA

- Nguyên liệu:

Thịt bò 100g, cà rốt 50g, sơn tra 15g, câu kỷ 12g, gừng 5g, hành 10g, muối một ít, dầu một lượng thích hợp.

- Cách làm:

Thịt bò rửa sạch, cắt miếng, cà rốt rửa sạch, cắt miếng vuông, sơn tra rửa sạch, bỏ hột, cắt miếng,

câu kỳ rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm. Sau cho tất cả vào nấu với nước thành canh, dùng lửa nhỏ nấu chừng 1 giờ là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng tan máu ứ, ích khí lực, hạ huyết áp.

CANH GÀ, CÁ NGỰA

- Nguyên liệu:

Thịt gà 50g, cá ngựa (hải mã) 10g, gừng 35g, hành 10g, muối một ít.

- Cách làm:

Thịt gà rửa sạch, cắt miếng, hải mã rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Bỏ hải mã, thịt gà, hành vào nồi với nửa lít nước, nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ lại nấu thêm chừng 1 giờ là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, ôn thận dương.

CANH THỊT BỒ CÂU, ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

- Nguyên liệu:

Bồ câu 1 con, đông trùng hạ thảo 10g, sơn tra 15g, gừng 5g, hành 10g, tỏi 10g, muối 1 ít.

- Cách làm:

Bồ câu bỏ bộ lông, đuôi và móng, làm sạch chặt miếng, đông trùng hạ thảo ngâm rượu, rửa sạch, sơn tra rửa sạch, bỏ hột, cắt miếng, gừng cắt lát, hành cắt khúc, tỏi bỏ vỏ, cắt lát. Cho tất cả vào nồi với nửa lít nước. Nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó, vặn lửa nhỏ, lại nấu thêm 45 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần, ăn thịt, uống canh.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ thận dương, hạ huyết áp.

CANH THỊT LỢN NẤU CÀ TÍM, ĐỖ TRỌNG

- Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 50g, cà tím 100g, đỗ trọng 15g, hành 10g, muối một ít, dầu lượng thích hợp, trứng gà một quả, bột năng 20g.

- Cách làm:

Thịt cắt miếng, cà rửa sạch, cắt miếng, đỗ trọng sấy khô tán thành bột, gừng cắt lát, hành

cắt khúc. Lấy thịt lợn bỏ vào tô, đập trứng gà vào, bỏ bột năn, muối, đỗ trọng và một ít nước vào trộn đều. Để nồi nóng đổ vào, chờ dầu sôi bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, bỏ tô thịt đã chọn và cà vào, nấu thêm 8 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, hạ huyết áp.

CANH RAU CẦN, ĐỖ TRỌNG

- Nguyên liệu:

Cần tây 210g, đỗ trọng 10g, gừng 5g, hành 10g, muối một ít, dầu lượng thích hợp.

- Cách làm:

Cần tây rửa sạch, vắt khúc, đỗ trọng rang khô, tán thành bột, táo bỏ hột, gừng cắt lát, hành cắt khúc, để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu sôi, bỏ gừng, hành vào phi cho thơm. Rồi cho vào nửa lít nước, nấu sôi thì cho tất cả các thứ còn lại vào, nấu bằng lửa nhỏ chừng 20 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ gan thận, hạ huyết áp.

CANH SÒ HUYẾT, CẦN TÂY, ĐỖ TRỌNG

- Nguyên liệu:

Sò tươi 50g, cần tây 50g, đỗ trọng 10g, củ năn 10g, gừng 3g, hành 10g, muối một tí, dầu lượng thích hợp.

- Cách làm:

Thịt sò rửa sạch, cắt miếng, cần tây rửa sạch, cắt khúc, đỗ trọng tán thành bột, củ năn rửa sạch, bỏ vỏ, cắt làm hai, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu sôi bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, rồi đổ sò, đỗ trọng, cần tây, củ năn, muối vào xào sơ. Sau đó đổ vào 300ml nước, để nhỏ lửa nấu 20 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ thận dương, hạ huyết áp.

CANH HẢI SÂM NẤU ĐỖ TRỌNG

- Nguyên liệu:

Hải sâm 100g, đỗ trọng 10g, gừng 3g, hành 10g, muối một tí.

- Cách làm:

Hai sâm bỏ ruột, cắt miếng, đỗ trọng rang khô tán thành bột, gừng đập dập, hành cắt khúc. Cho tất cả vào nồi nấu với lượng nước phù hợp. Dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 40 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần, thang trên chia làm 3 lần ăn.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ gan thận, hạ huyết áp.

CANH BAO TỬ LỢN (DẠ DÀY), ĐỖ TRỌNG

- Nguyên liệu:

Bao tử lợn, đỗ trọng 30g, sơn tra 20g, gừng 5g, hành 10g, tỏi 10g, muối một ít.

- Cách làm:

Bao tử lợn lấy muối xát đều bên trong bao tử cho sạch, nhét đỗ trọng, sơn tra, gừng, hành vào trong bao tử lợn, đỗ trọng dùng nước muối sáo qua, sơn tra bỏ hột, cắt miếng, gừng cắt lát, hành cắt khúc, tỏi bỏ vỏ. Rồi đem bao tử lợn nấu với 1 lít nước, nấu sôi bằng lửa lớn, vớt bọt bỏ, sau đó vặn lửa nhỏ, nấu thêm 90 phút là được. Tiếp theo vớt bao tử lợn ra, cắt miếng, bỏ vào nước canh nấu sôi lại là được.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ can thận, mạnh gân cốt, hạ huyết áp.

CANH RAU CẦN TÂY, RAU CẢI BẸ XANH

- Nguyên liệu:

Cần tây 50g, cải bẹ xanh 50g, gừng 3g, hành 10g, muối một ít.

- Cách làm:

Cần tây rửa sạch, cắt khúc, cải bẹ xanh rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu sôi bỏ gừng, hành phi vào cho thơm, rồi bỏ các thứ trên vào nồi, với vài chén nước để lửa nhỏ nấu sôi là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ thận, hạ huyết áp.

CANH BỒ CÂU, RAU CẦN TÂY, BỔ CỐT CHỈ

- Nguyên liệu:

Bồ câu 1 con, cần tây 200g, bổ cốt chỉ 10g, gừng 5g, hành 10g, muối một tí, dầu một lượng thích hợp.

- Cách làm:

Bồ câu làm sạch, bỏ đuôi, móng, bộ lòng, cắt miếng; bổ cốt chỉ rang khô, tán thành bột, rau cần rửa sạch, bỏ lá, cắt khúc, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi vào chờ dầu sôi bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, bỏ thịt bồ câu vào xào sơ, sau đó bỏ muối, rau cần, bổ cốt chỉ vào trộn đều, rồi đổ vào vài chén nước. Dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 35 phút là được. Hai ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng ích tỳ thận, hạ huyết áp.

CANH THỊT LỢN, GIÁ ĐỖ, RONG BIỂN

- Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 50g, giá 100g, rong biển 50g, gừng 3g, hành 10g, muối một ít.

- Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch, cắt miếng, giá bỏ rễ, rửa sạch, rong biển rửa sạch, cắt sợi, gừng đập dập, hành cắt khúc. Bỏ thịt lợn vào nồi, đổ vào một lít nước, dùng lửa lớn nấu sôi, cho giá, rong biển vào rồi vặn lửa nhỏ nấu thêm 50 phút, nêm muối vào là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng khu phong thấp, hạ huyết áp.

CANH GIÁ ĐỖ, CẢI BẸ XANH, RONG BIỂN

- Nguyên liệu:

Giá 50g, cải bẹ xanh 30g, rong biển 30g, gừng 3g, hành 10g, muối một ít, dầu một lượng thích hợp.

- Cách làm:

Giá bỏ rễ, rửa sạch, cải bẹ xanh rửa sạch, rong biển rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm. Rồi đổ vào 1 lít nước, dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 45 phút, nêm muối vào là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ âm bổ thận, hạ huyết áp.

CANH GÀ, BÍ ĐAO

- Nguyên liệu:

Thịt gà 100g, bí đao 200g, đảng sâm 3g, muối một ít.

- Cách làm:

Thịt gà cắt thành miếng nhỏ cho vào nồi nấu với đang sâm, đổ vào nửa lít nước, dùng lửa nhỏ hầm gần chín. Tiếp theo cho bí đao cắt từng miếng vào với gia vị vừa đủ. Bí đao chín là được. Ăn thịt uống nước canh, ăn trong bữa ăn.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng kiện tỳ lợi tiểu. Thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm béo phì, tỳ khí hư nhược, thuỷ thấp.

CANH GÀ NẤU NẤM TAI MÈO

- Nguyên liệu:

Gà giò một con, nấm tai mèo 50g, nước 300ml, hành, gừng, muối một lượng vừa đủ.

- Cách làm:

Nấm rửa sạch cho vào nước ngâm. Lấy gà làm sạch, ướp hành, gừng. Nêm tí muối, nấu với nước. Xong cho thêm nấm vào tô đem chưng với rượu chừng một đến một tiếng rưỡi.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng giảm đường huyết và mỡ trong máu. Thích hợp với bệnh huyết áp cao, đường huyết cao.

CÁ THU NẤU HOA CÚC, ĐẢNG SÂM

- Nguyên liệu:

Cá thu 100g, hoa cúc tươi 30g, đảng sâm 10g, gừng 5g, hành 10g, dầu mè lượng vừa đủ, muối một ít.

- Cách làm:

Cá thu bỏ xương, cắt miếng mỏng; hoa cúc tươi rửa sạch; đảng sâm thấm nước cho hơi mềm, cắt miếng; gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để chảo nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, rồi bỏ cá, hoa cúc, đảng sâm, muối vào nấu chín là được. Mỗi ngày ăn 1 lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ ích khí huyết, hoá thấp trọc, hạ huyết áp.

DƯA LEO (DƯA CHUỘT) TRỘN GỎI

- Nguyên liệu:

Dưa leo 100g, tỏi 20g, giấm 10g, hành 10g, dầu mè 5g, muối một ít.

- Cách làm:

Dưa leo, rửa sạch, cắt lát, hành rửa sạch, cắt khúc, tỏi bỏ vỏ, giã nát. Trộn đều tất cả với dầu

mè, nêm ít muối. Ăn mỗi ngày một lần, dùng thay thức ăn.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu, hạ huyết áp.

XÀ LÁCH (RAU DIẾP QUẮN) TRỘN DẦU GIẤM

- Nguyên liệu:

Rau diếp quắn 250g, muối, dầu ăn, giấm (hay chanh) lượng vừa phải.

- Cách làm:

Rau diếp quắn rửa sạch trộn đều với ít dầu ăn, giấm muối. Ăn cùng cơm, có thể ăn lâu dài.

- Công dụng:

Thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm béo phì, sưng trệ, có công hiệu lợi thấp.

RAU CHÂN VỊT TRỘN TỎI GỪNG

- Nguyên liệu:

Rau chân vịt 300g, tỏi 15g, gừng tươi 10g, hành 10g, nước tương (xì dầu), dầu mè lượng thích hợp.

- **Cách làm:**

Tỏi bỏ vỏ, giã nát, gừng rửa sạch, dùng nước sôi nhúng so, vớt ra, để ráo nước. Cho tất cả vào thau trộn đều với xì dầu, dầu mè là được. Mỗi ngày ăn 2 lần, dùng thay thức ăn.

- **Công dụng:**

Món ăn chay có tác dụng bổ âm nhuận phế, dưỡng huyết chỉ huyết, hạ huyết áp.

THỊT THỎ NẤU RAU CẦN, HOA CÚC

- **Nguyên liệu:**

Thịt thỏ 100g, rau cần 50g, hoa cúc 20g, hành 10g, tỏi 10g, gừng 5g, dầu 30g, muối một ít.

- **Cách làm:**

Hoa cúc rửa sạch, rau cần rửa sạch, cắt đoạn, thịt thỏ làm sạch, cắt miếng, gừng cắt lát, hành cắt khúc, tỏi bỏ vỏ giã nát. Để nồi nóng rồi đổ dầu vào, phi hành cho thơm, rồi bỏ thịt thỏ đã ướp tỏi, gừng và xào gần chín đổ ra bát. Rau cần, hoa cúc, tỏi, gừng xào gần chín. Sau đó cho thịt thỏ, rau cần hoa cúc vào trộn đều với một ít muối, đổ vào ít nước, dùng lửa nhỏ nấu cho chín thịt thỏ là được. Vài ngày ăn một lần, thay thức ăn.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, dưỡng dung nhan, hạ huyết áp.

NẤM NẤU MĂNG

- Nguyên liệu:

Măng 250g, nấm 50g, tương đậu nành, giấm, tinh bột, dầu mè lượng vừa đủ.

- Cách làm:

Nấm rửa sạch, măng bỏ vỏ, rửa sạch, cắt nhỏ. Cho cả nấm và măng xào chung trong chảo dầu sôi khoảng 20 phút. Sau đó cho thêm ít nước, nêm tương đậu nành xong, cho bột vào trộn đều sệt lại. Tiếp tục nấu thêm cho sôi một chút là được.

- Công dụng:

Món ăn này thích hợp với bệnh tiểu đường, gan nhiễm mỡ các giai đoạn.

TIM LỢN NẤU NGỌC TRÚC

- Nguyên liệu:

Tim lợn 100g, ngọc trúc 500g, gừng, hành, tiêu, muối, dầu mè lượng vừa đủ.

- **Cách làm:**

Ngọc trúc rửa sạch cắt thành khúc, dùng 2 lít nước nấu ngọc trúc, sắc lại lấy 1 lít nước. Dùng nước này nấu với tim lợn. Khi chín vớt ra ăn nguội.

- **Công dụng:**

Món ăn này có tác dụng bổ âm thanh nhiệt, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường.

TIM LỢN NẤU HOA CHUỐI

- **Nguyên liệu:**

Tim lợn 1 cái, hoa chuối 250g.

- **Cách làm:**

Tim lợn rửa sạch nấu với hoa chuối cho chín nhừ, nêm gia vị vừa ăn. Ăn cách ngày một lần, liên tục 7 tháng.

- **Công dụng:**

Món ăn này có tác dụng bổ ích, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường.

TIM DÊ NẤU NƯỚC HỒNG HOA

- **Nguyên liệu:**

Tim dê 1 trái, hồng hoa 6g.

- Cách làm:

Hồng hoa nấu với nước, nêm chút muối rồi cho tim dê vào, đợi chín ăn ngay. Ngày ăn một lần, liên tục vài ngày.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng dưỡng huyết, hoạt huyết, dứt đau, thích hợp với bệnh áp huyết cao, tiểu đường phát bệnh vành tim.

THỊT LỢN HẦM HOÀNG KỲ

- Nguyên liệu:

Hoàng kỳ 30g, táo tàu 10 quả, đương quy 10g, câu kỷ 10g, thịt lợn nạc 50g, gia vị lượng vừa đủ.

- Cách làm:

Thịt lợn cắt miếng nấu cùng với các vị trên thành cháo nhừ, nêm vừa ăn.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng ích khí, hoạt ứ, thông kinh lạc, thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường thuộc khí hư huyết ứ.

HẠ KHÔ THẢO HẦM THỊT LỢN

- Nguyên liệu:

Hạ khô thảo 20g, thịt lợn nạc 100g.

- Cách làm:

Thịt lợn nạc rửa sạch, thái miếng nhỏ. Hạ khô thảo rửa sạch cho sẵn vào túi vải.

Đặt nồi lên bếp, đặt túi hạ khô thảo vào nồi, đổ vừa nước. Trước hết dùng lửa to nấu sôi, sau đó cho lửa nhỏ hầm khoảng 15 phút lấy nước. Lấy túi thuốc ra, cho thịt lợn nạc vào, nấu thịt chín nhừ là được.

- Công dụng:

Món ăn này có vị thơm và màu sắc đẹp. Có thể thanh nhiệt, sơ gan, tiêu ung nhọt, tán kết. Thích hợp với bệnh cao huyết áp dạng gan dương tăng quá mức bình thường.

VỎ BÍ ĐAO HẦM CÁ GIẾC

- Nguyên liệu:

Cá giếc 200g, vỏ bí đao lượng vừa, nhân ý dĩ 100g, gừng, muối tinh lượng vừa.

- Cách làm:

Cá giếc làm sạch, vỏ dưa hấu gọt bỏ phần vỏ xanh ngoài cùng rồi rửa sạch. Nhân ý dĩ rửa sạch, gừng gọt vỏ, thái miếng.

Bắc nồi lên bếp, cho cá, gừng và lượng vừa nước vào nồi. Dùng lửa to nấu sôi, vớt bỏ bọt, sau

đó cho ý dĩ, vo dưa hấu vào, giảm lửa hầm đến khi nhân ý dĩ chín nhừ, nêm muối là được.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng kiện tì, thanh nhiệt, lợi thấp, tiêu sưng. Thích hợp với người bệnh cao huyết áp, nhất là người kèm theo phù thũng.

MỘC NHĨ ĐEN HẦM ĐẬU PHỤ

- Nguyên liệu:

Đậu phụ 300g, mộc nhĩ đen, hành, gừng, gia vị, bột lọc lượng vừa.

- Cách làm:

Ngâm mộc nhĩ đen trong nước nóng, rửa sạch, thái nhỏ. Đậu phụ rửa sạch, chần qua nước sôi, thái miếng. Hành rửa sạch, thái khúc, gừng bóc vỏ, thái miếng.

Bắc nồi lên bếp, đun nóng dầu ăn. Thả hành, gừng vào xào, đổ nước dùng và mộc nhĩ vào nấu sôi. Sau đó cho bột lọc vào, khuấy đều. Rồi thả đậu phụ và nêm gia vị vừa ăn là được.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh vị, khai nhiệt, dưỡng huyết, hoạt trừ đàm. Thích hợp với người bệnh cao huyết áp, mỡ trong máu cao, bệnh tiểu đường.

LẨU RẮN HOÀNG KỲ

- Nguyên liệu:

Thịt rắn 200g, đào nhân 10g, hoàng kỳ 60g, gừng sống 3 lát, muối lượng vừa đủ.

- Cách làm:

Tha thịt rắn, đào nhân, hoàng kỳ, gừng vào nước và nấu thành lẩu, nêm gia vị vừa ăn.

- Công dụng:

Món ăn này có công hiệu ích khí hoạt huyết thông kinh hoá ứ. Thích hợp với người bệnh cao huyết áp, tiểu đường, khí hư huyết ứ.

BA BA HẦM RÂU NGÔ

- Nguyên liệu:

Ba ba 1 con khoảng 300g, râu ngô 30g, sơn tra 20g, gừng 5g, hành 5g, táo đỏ 10 trái, muối một ít.

- Cách làm:

Râu ngô rửa sạch, bỏ vào nồi, đổ nửa lít nước vào, nấu sôi 20 phút, vớt bỏ cái lấy nước. Sơn tra bỏ hột, cắt miếng, táo bỏ hột, cắt miếng, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Ba ba bỏ đầu, đuôi, móng và nội tạng, giữ mai lại. Bỏ ba ba vào nồi nước râu ngô, thêm ít nước. Sau vặn lửa nhỏ hầm chừng 40

phút là được. Hai ngày ăn một lần, thang trên chia làm 6 lần ăn.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng dưỡng âm bổ huyết, giảm mỡ, hạ huyết áp.

BỒ CÂU CHƯNG THIÊN THĂNG MA

- Nguyên liệu:

Bồ câu 1 con, thiên thăng ma 10g, rượu gạo 10g, gừng 5g, hành 10g, dầu mè 10g, muối một ít.

- Cách làm:

Ngâm thiên thăng ma trong nước vo gạo, cắt miếng, bồ câu làm sạch, bỏ lòng và chân, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Lấy bồ câu ướp dầu mè, rượu, muối; rồi bỏ bồ câu vào nồi nước; nấu với gừng, hành và thiên thăng ma. Mỗi ngày ăn một lần, thang trên chia ra ăn hai lần, ăn cả cái lẫn nước.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bình can khử phong, làm giảm trọ lực của mạch máu, hạ huyết áp.

THỊT RÙA HẦM RÂU NGÔ

- Nguyên liệu:

Rùa 1 con khoảng 200g, râu ngô 50g, gừng 5g, hành 10g, rượu gạo 10g, muối một ít.

- Cách làm:

Rùa bỏ đầu, đuôi và nội tạng, làm sạch; râu ngô rửa sạch, bỏ vào túi vải, cột chặt miệng. Bỏ rùa và túi râu ngô vào nồi, đổ vào 1 lít nước; rồi thêm gừng, hành, muối và rượu vào, nấu sôi bằng lửa lớn; sau đó vặn lửa nhỏ hầm riu riu cho chín thịt rùa là được. Mỗi ngày ăn 1 lần, thang trên chia làm bốn lần ăn, dùng luôn cả nước.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng dưỡng âm tháp dương, bình can hạ huyết áp.

THỊT RÙA CHƯNG HÀ THỦ Ô

- Nguyên liệu:

Rùa 1 con khoảng 200g, hà thủ ô 15g, trái dâu 12g, gừng 5g, hành 10g, muối một lượng vừa phải.

- Cách làm:

Rùa bỏ đầu, nội tạng và móng, giữ lại mai, làm sạch hà thủ ô sao bằng lửa cho khô rồi tán thành bột, dâu rửa sạch, hành cắt khúc, gừng cắt lát.

Rùa cắt thành 4 miếng, ướp muối, hà thu ô; bỏ gừng, hành lên mai rùa, rồi cho vào thố, chung quanh để dầu. Để thố vào nồi đun cách thuỷ, dùng lửa lớn chưng 40 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần, thang trên chia làm bốn lần ăn.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ âm tán phong, ích can bổ thận.

MỰC XÀO CẦN TÂY QUYẾT MINH

- Nguyên liệu:

Mực tươi 50g, quyết minh 3g, cần tây 20g, gừng 3g, hành 10g, bột năn 5g, trứng gà 1 quả, dầu mè, nước tương (xì dầu) lượng thích hợp.

- Cách làm:

Quyết minh tán thành bột; mực tươi rửa sạch, cắt miếng; cần tây rửa sạch, cắt khúc, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Bỏ mực vào nồi, đổ ít nước, quyết minh, xì dầu vào trộn đều. Đặt chảo nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng cho hành, gừng vào phi thơm. Rồi đổ mực vào xào sơ, thêm cần tây vào xào chín thì được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ âm, bổ huyết, bình can, khử phong, hạ huyết áp.

MÓNG LỢN HẦM RÂU NGÔ

- Nguyên liệu:

Móng lợn 2 cái, râu ngô khô 15g, (tươi thì 30g), gừng 3g, hành 10g, muối chút ít.

- Cách làm:

Móng lợn rửa sạch cạo bỏ lông, chặt làm 2; râu ngô làm sạch bó thành một lọn, gừng cắt lát, hành bó lọn. Cho tất cả vào nồi, nấu với nước, dùng lửa nấu sôi, vớt bọt, sau đó vặn lửa nhỏ nấu riu riu chừng 1 giờ là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bình can dương, bổ khí huyết.

ÓC LỢN CHƯNG HOA CÚC

- Nguyên liệu:

Óc lợn 1 bộ, hoa cúc 10g, rượu 10g, gừng 5g, hành 5g, tỏi 10g, muối một tí, dầu mè lượng thích hợp.

- Cách làm:

Óc lợn bỏ chỉ máu, rửa sạch; hoa cúc rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc, tỏi bỏ vỏ, cắt lát. Để nồi nóng bỏ dầu vào, chờ dầu nóng, bỏ gừng, hành, tỏi vào phi cho thơm; sau đó cho tất cả vào

nấu thành canh. Mỗi ngày ăn ba lần, mỗi lần một bộ óc thay cho thức ăn.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thông phong, thanh nhiệt, bình can, sáng mắt, bổ não, hạ huyết áp.

ÓC LỢN THIÊN THĂNG MA

- Nguyên liệu:

Óc lợn 1 bộ, thiên thăng ma 5g, gừng 3g, tỏi 10g, hành 5g, rượu 5ml, muối một ít.

- Cách làm:

Óc lợn bỏ chỉ máu, làm sạch; thiêng thăng ma tán thành bột, gừng, tỏi rửa sạch, cắt miếng, hành cắt khúc. Cho tất cả vào thố, chưng cách thủy cho chín là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bình can khử phong, hạ huyết áp.

LƯƠN CHƯNG QUYẾT MINH, ĐẢNG SÂM

- Nguyên liệu:

Lươn 1 con 200g, quyết minh 10g, đảng sâm 8g, rượu 10ml, gừng 5g, hành 10g, tỏi 10g, muối 3g.

- Cách làm:

Lươn rửa sạch, cắt khúc; quyết minh tán thành bột, đang sâm cắt miếng, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Bỏ lươn vào thố, chế rượu lên, đang sâm để lên mình lươn; bỏ gừng, hành, tỏi, muối chung quanh lươn, quyết minh nấu riêng với nước 20 phút, bỏ cái lấy nước ra đổ vào thố lươn. Để thố vào nồi, chưng cách thuỷ chừng 40 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần, thang trên chia làm bốn lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, hoá thấp trọc, hạ huyết áp.

LẨU RẮN NẤU HỒNG QUẢ TƯƠI

- Nguyên liệu:

Rắn bông 1 con, quả hồng 10 trái, muối 5g, tiêu xay 3g, gừng 5g, hành 10g, tỏi 10g, canh gà 1.000ml.

- Cách làm:

Rắn bỏ đầu, đuôi và nội tạng, rửa sạch, bỏ vào nước sôi nhúng sơ qua, quả hồng bỏ hạt rửa sạch, gừng cắt miếng, hành cắt đoạn. Bỏ tất cả vào nấu với nước, dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ lại nấu thêm 10 phút là được. Mỗi tuần ăn một lần, ăn cả cái lẫn nước.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng khử phong thấp, bổ khí huyết.

BA BA CHƯNG NHỊ SÂM

- Nguyên liệu:

Ba ba 1 con khoảng 300g, đẳng sâm 12g, thái tử sâm 10g, gừng 5g, hành 10g, muối một tí.

- Cách làm:

Ba ba bỏ đầu, đuôi, vảy và nội tạng, giữ lại mai; thái tử sâm rửa sạch, đảng sâm rửa sạch, cắt miếng; gừng cắt lát; hành cắt khúc. Lấy thịt ba ba bó chung muối, gừng, hành, trên mai ba ba, để thái tử sâm, đang sâm lên thịt ba ba. Cho thố vào nồi, dùng lửa vừa chưng cách thuỷ chừng 40 phút là được. Mỗi tuần ăn một lần, ăn cả cái lẫn nước.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng tích khí bổ hư, hoá thấp.

GÀ HẦM HOÀNG KỲ

- Nguyên liệu:

Hoàng kỳ sống 30g - 50g, gà ác 1 con.

- Cách làm:

Gà bỏ lông, ruột, làm sạch, nấu chín nhừ cùng với hoàng kỳ (nước sôi vớt bỏ lớp váng nổi), vớt xác hoàng kỳ ra, nêm nếm vừa ăn. Dùng mỗi ngày một thang, từ 3 -10 ngày.

- Công dụng:

Món ăn này ích khí dưỡng âm. Rất công hiệu với người bệnh huyết áp cao, tiểu đường, tâm hư thận hư, xuất mồ hôi trộm.

GÀ HẦM QUYẾT MINH, NGŨ VỊ TỬ

- Nguyên liệu:

Gà giò trống 1 con, quyết minh 12g, ngũ vị tử 10g, gừng 5g, hành 10g, muối một ít.

- Cách làm:

Gà trống làm sạch, bỏ đuôi, móng và bộ lòng, quyết minh, ngũ vị tử rửa sạch, gừng đập dập, hành cắt khúc. Ướp muối lên mình thịt gà, bỏ gừng, hành, quyết minh, ngũ vị vào bụng gà. Nấu với 1 lít nước, đun bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ hầm khoang 1 giờ là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, hạ huyết áp.

THỊT NẠC HẦM BA KÍCH, THIÊN ĐÔNG

- Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 50g, ba kích 8g, thiên đông 5g, sơn tra 8g, gừng 3g, hành 10g, muối một ít.

- Cách làm:

Thịt nạc rửa sạch, cắt miếng, ba kích rửa sạch, cắt miếng, thiên đông rửa sạch cắt miếng, sơn tra rửa sạch, bỏ hột, cắt miếng, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Bỏ tất cả vào nồi, đổ vào khoảng 1 lít nước. Dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ hầm thêm 50 là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ bổ dương, bổ thận, hạ huyết áp.

THỊT LỢN HẦM KHÔ THẢO

- Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 50g, hạ khô thảo 20g.

- Cách làm:

Thịt lợn nạc, hạ khô thảo đem nấu với gạo thành cháo trên lửa nhỏ, nên ăn hàng ngày.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh can nhiệt, tán uất kết hạ huyết áp. Thích hợp với bệnh tiểu đường kèm theo cao huyết áp, can dương thượng kháng làm cho mắt mờ.

THỊT BÒ NẤU SÂM, TÁO

- Nguyên liệu:

Thịt bò 50g, nhân sâm 10g, táo đỏ 10 trái, hành 10g, dầu mè lượng thích hợp, muối một ít.

- Cách làm:

Thịt bò rửa sạch, cắt miếng mỏng; nhân sâm ngâm nước cơm cho mềm, cắt miếng, táo đỏ rửa sạch, bỏ hột, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, bỏ các thứ trên vào, vặn lửa nhỏ nấu với ít nước, chừng 45 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần, ăn cái, uống canh.

- Công dụng:

Bổ ích khí huyết, hạ huyết áp.

THỊT RÙA HẦM NGƯU TẤT (CỎ XƯỚC)

- Nguyên liệu:

Rùa một con, ngưu tất 12g, gừng 5g, hành 10g, muối một ít.

- Cách làm:

Rùa bỏ đầu, móng và bộ lòng, ngưu tất rửa sạch, ngâm nước, cắt khúc, gừng dập dập, hành cắt khúc. Bỏ rùa và ngưu tất vào nồi, đổ vào 1 lít nước, nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ hầm 45 phút hầm được. Mỗi tuần một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ âm, bổ thận, giảm mỡ, hạ huyết áp.

GÀ HẦM RÂU NGÔ, ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

- Nguyên liệu:

Gà ri 1 con nhỏ, râu ngô 30g, đông trùng hạ thảo10g, gừng 5g, hành 10g, muối lượng thích hợp.

- Cách làm:

Gà ri làm sạch, bỏ bộ lòng, râu ngô rửa sạch, bỏ vào nồi, đổ vào ít nước, nấu 25 phút, lọc lấy nước; đông trùng hạ thảo ngâm rượu, rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Bỏ gà(đã nhét đông trùng hạ thảo vào bụng) vào thố, đổ nước râu ngô vào, lấy thố cho vào nồi chưng cách thủy khoảng 45 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần, thang trên chia làm hai lần ăn.

- **Công dụng:**

Món ăn này có tác dụng bổ thận ích dương, hạ huyết áp.

THỊT RÙA NẤU ĐỖ TRỌNG

- **Nguyên liệu:**

Thịt rùa 200g, đỗ trọng 15g, hạt đào 20g, gừng 5g, hành 10g, muối một ít, dầu lượng thích hợp.

- **Cách làm:**

Rùa làm sạch, bỏ đầu, đuôi, bộ lòng và móng, cắt miếng, đỗ trọng rang khô, tán thành bột, hạt đào bỏ vỏ, rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu sôi bỏ gừng, hành vào phi cho thơm. Rồi bỏ thịt rùa, muối đỗ trọng, hạt đào vào trộn đều, dùng lửa nhỏ nấu 30 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần, thang trên chia làm bốn lần ăn.

- **Công dụng:**

Món ăn này có tác dụng bổ trung ích trí, hạ huyết áp.

BA BA HẦM DÂY TƠ HỒNG

- **Nguyên liệu:**

Ba ba một con, tơ hồng 12g, gừng 5g, hành 10g, muối một ít.

- Cách làm:

Ba ba bỏ đầu, đuôi, mong và bọ lòng, đáy to hồng rửa sạch, bo vào túi vải, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Bỏ bao đáy to hồng vào nồi, bỏ ba ba, gừng, hành, muối, đổ thêm vào ít nước. Nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ, hầm khoảng 45 phút là được. Ba ngày ăn một lần, thang trên chia ra làm 4 lần ăn.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ thận ích tinh, bồi bổ khí huyết.

THỊT THỎ NẤU ĐỖ TRỌNG, HỘT ĐÀO

- Nguyên liệu:

Thịt thỏ 50g, đỗ trọng 10g, hột đào 30g, cần tây 50g, hành 10g, muối một ít.

- Cách làm:

Thịt thỏ rửa sạch, cắt miếng, đỗ trọng rang khô, tán thành bột, hột đào bỏ vỏ, cần tây cắt khúc, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu sôi bỏ gừng, hành vào phi cho thơm. Rồi bỏ thịt thỏ, hột đào, bột đỗ trọng xào sơ, trộn đều. Sau đó thêm vài chén nước, nấu sôi. Bỏ cần tây, nêm tí muối, vặn lửa nhỏ nấu chừng 35 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ can thận, ích khí huyết.

TRỨNG CÚT NẤU ĐỖ TRỌNG

- Nguyên liệu:

Trứng cút 4 quả, đỗ trọng 8g, gừng 3g, hành 10g, muối một tí.

- Cách làm:

Bỏ trứng cút vào nồi, đổ vào 1 chén nước, luộc chín, vớt ra, lột bỏ vỏ. Để nồi khác lên bếp, đổ vào 3 chén nước; lấy bột đỗ trọng, gừng, hành, muối và trứng cút đã lột bỏ vỏ cho vào nồi, vặn lửa nhỏ nấu 20 phút là được. Mỗi ngày ăn, uống canh một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ can thận, hạ huyết áp.

TRỨNG CHIM CÚT NẤU HOÀNG TINH, ĐẢNG SÂM

- Nguyên liệu:

Trứng chim cút 10 quả

Hoàng tinh 10g

Đẳng sâm 10g

Táo tàu 10 quả (bỏ hạt)

- Cách làm:

Cho trứng chim vào nồi, đổ nước luộc chín, bóc bỏ vỏ. Hoàng tinh, đẳng sâm rửa sạch, bọc trong túi vải xô sạch, buộc chặt miệng túi; táo tàu rửa sạch, cho túi thuốc cùng táo tàu vào nồi, đổ nước vừa phải, nấu trong 1 giờ, cho tiếp trứng chim cút, nấp tiếp nửa giờ, tra gia vị. Ăn trứng và nước canh.

- Công dụng:

Bổ khí huyết, khoẻ thận, lợi phổi, hạ huyết áp, hợp với người bị mệt mỏi, thở gấp gáp, sắc mặt nhợt nhạt, váng đầu hoa mắt, kinh nguyệt không đều, kém ăn, cao huyết áp.

BẮP CẢI XÀO THỊT

- Nguyên liệu:

Bắp cải 250g

Thịt nạc 150g

Tỏi băm nhỏ 1 thìa con

Gia vị ướp: Xì dầu 1 thìa con, đường 1/2 thìa con, bột 1 ít.

Gia vị xào: Muối 1/3 thìa con, mì chính 1 ít.

- Cách làm:

Bắp cải rửa sạch, để ráo nước, thái sợi, thịt lợn rửa sạch để ráo, thái mỏng băm vụn, ướp gia vị. Đun nóng dầu (mỡ), cho bắp cải vào xào, thêm ít nước xào chín vừa, múc ra. Tiếp tục đun nóng dầu, cho tỏi vào phi thơm, cho thịt băm vào đảo chín, đưa rau bắp cải vào, cho gia vị đảo qua, múc ra đĩa.

- Công dụng:

Bổ gan thận, ngũ tạng, bổ cốt tuỷ, thông kinh lạc, bổ não sáng mắt, hợp với người suy nhược thần kinh, cao huyết áp, bệnh mạch vành...

CÁ HẤP NẤM RƠM

- Nguyên liệu:

Cá 1 con khoảng 460g

Tỏi băm nhỏ 1 thìa

Gừng vài lát

Táo tàu 6 quả, bỏ hạt

Nấm rơm khô 20g

Hành 2 nhánh thái đoạn ngắn.

- Cách làm:

Nấm rơm ngâm cho mềm, vớt ra để ráo nước.

Cá làm sạch, thấm khô nước, ướp muối, hạt tiêu khoảng ít phút, nhúng qua bột sống, rán vàng. gắp ra.

Dầu đun nóng, cho gừng, nấm, mỡ hàu, mì chính, nước, táo tàu đun sôi cho cá vào nấu chín, tra hành, thêm ít bột nước rán nước sốt.

- Công dụng:

Bổ dưỡng gan, hạ huyết áp, thích hợp với người hay bị váng đầu hoa mắt, tâm phiền miệng khô khát.

TÔM HẦM MĂNG, ĐẬU KHUÔN, BÁCH HỢP

- Nguyên liệu:

Tôm sú 50g, măng khô 30g, đậu khuôn 100g, bách hợp 10g, gừng 3g, hành 10g, muối một tí, dầu một lượng thích hợp.

- Cách làm:

Tôm rửa sạch, măng rửa sạch, ngâm nước cho mềm, đậu khuôn cắt miếng vuông, bách hợp rửa sạch, bỏ vào nồi, đổ vào ít nước, nấu chín, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm rồi bỏ tôm, đậu khuôn, bách hợp, măng vào, đổ

thêm ít nước, nêm tí muối, đậy nắp, nấu lửa riu riu chừng 60 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ can ích thận, hạ huyết áp.

CẦN TÂY XÀO NẤM TAI MÈO

- Nguyên liệu:

Cần tây 100g, nấm tai mèo (mộc nhĩ đen) 15g, ba kích 10g, gừng 5g, hành 10g, tỏi 15g, muối một ít, dầu một lượng thích hợp.

- Cách làm:

Cần tây rửa sạch, cắt khúc; ba kích rang khô tán thành bột, nấm ngâm nước, bỏ cuống, gừng cắt lát, hành cắt khúc, tỏi bỏ vỏ cắt lát. Để chảo nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, rồi bỏ cần tây, nấm, muối ba kích vào xào cho đến khi cần tây vừa chín là được. Mỗi ngày ăn hai lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ can thận, hạ huyết áp.

RAU CẦN XÀO NẤM

- Nguyên liệu:

Rau cần 200g, nấm hương 100g, muối, gia vị, giấm, hành, gừng lượng vừa.

- Cách làm:

Rau cần nhặt bỏ lá, thái khúc ngắn, chần nước sôi khoảng 3 phút, vớt ra để nguội. Nấm hương rửa sạch, thái miếng. Gừng, hành rửa sạch thái sợi.

Cho dầu ăn vào nồi, thả hành, gừng vào xào trước, sau đó cho nấm hương vào đảo nhanh, tiếp đến cho rau cần vào xào, nêm muối, gia vị, giấm vừa ăn là được.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bình gan, thanh nhiệt, ích khí, hoà huyết. Thích hợp với người bệnh cao huyết áp, mỡ trong máu cao.

THỊT LỢN XÀO SƠN TRA

- Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc (bỏ da) 250g, sơn tra (bỏ hạt) 30g, hành, gừng, tiêu, rượu, muối lượng vừa đủ.

- Cách làm:

Sơn tra nấu sôi với 2 lít nước. Thịt lợn luộc gần chín, vớt ra để nguội cắt thành miếng, rồi ướp tương dầu, rượu và các loại gia vị đã chuẩn bị khoảng 1 tiếng. Xào qua thịt rồi vớt ra để ráo dầu. Vớt sơn tra cho vào chảo dầu xào qua rồi thả thịt vào xào chung, để lửa nhỏ liu riu, xào đến khi khô là được.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng khử ứ, giảm mỡ. Thích hợp với người bệnh cao huyết áp, tiểu đường kèm mỡ trong máu cao.

NẤM XÀO THỊT NẠC

- Nguyên liệu:

Nấm tai mèo 250g, thịt lợn nạc 50g, dầu mè 25g, rượu gạo, muối, hành hoa lượng vừa phải.

- Cách làm:

Nấm rửa sạch, thịt lợn thái lát xào chung với dầu mè, nêm gia vị vừa ăn. Dùng làm thức ăn trong bữa cơm.

- Công dụng:

Món ăn này có công hiệu bổ khí dưỡng huyết, tăng khả năng đề kháng cho cơ thể. Thích hợp với

người bệnh cao huyết áp, tiểu đường, gan nhiễm mỡ mãn tính, khí huyết hư nhược.

HẢI SÂM XÀO CÂU KỶ

- Nguyên liệu:

Hải sâm 300g, đảng sâm 10g, câu kỷ 10g, dầu mè 35 ml, rượu gạo 15 ml, bột mì 25g, nước 75 ml, tương đậu nành, hành lượng vừa đủ.

- Cách làm:

Đảng sâm cắt lát thả vào nước nấu cho sắc lại còn 10 ml nước, câu kỷ rửa sạch cho vào chén và chưng chín.

Hải sâm cắt thành miếng dọc, hành cắt khúc, rồi nhúng cả hai qua nước sôi.

Bắc chảo dầu lên bếp, chờ dầu sôi thả hành, hải sâm, rượu vào nấu riu riu cho sánh lại rồi đổ nước đảng sâm vào. Nêm tương đậu nành xong mới đổ câu kỷ đã chưng chín vào. Dùng nước sôi quấy chín bột mì rồi rưới lên, trộn đều vài lần là xong, ăn với cơm.

- Công dụng:

Món ăn này có công hiệu kiện tỳ, ích khí, bổ thận. Thích hợp với người bệnh cao huyết áp, tiểu đường, gan nhiễm mỡ mãn tính.

THỊT GÀ XÀO HOA CÚC

- Nguyên liệu:

Thịt gà 100g, hoa cúc tươi 30g, trứng gà 1 quả, bột đậu xanh 20g, bột đậu đỏ 20g, nước luộc gà một tô, rượu gạo 10ml, tiêu xay 2g, hành 10g, gừng 5g, dầu mè lượng thích hợp, muối một tí.

- Cách làm:

Thịt gà làm sạch, cắt miếng, đem luộc; hoa cúc ngâm nước rửa nhẹ, hành gừng rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Thịt gà đem luộc, rồi vớt ra cho vào tô lớn, đập trứng gà vào, thêm muối, rượu, hạt tiêu xay, bột đậu xanh, trộn đều. Còn nước luộc gà, nêm một tí muối, bỏ tiêu xay, bột đậu đỏ, dầu mè vào quấy đều. Để chảo lên bếp cho nóng, đổ dầu mè vào phi hành, gừng cho thơm, rồi đổ tô thịt gà vào xào. Sau đó đổ nước thịt gà trộn khi nãy vào quấy vài lần, sau đó bỏ hoa cúc vào, trộn đều là được. Mỗi ngày ăn một lần, thang trên chia làm hai lần ăn, ăn cả hoa cúc.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ dương ngũ tạng, khử phong sáng mắt, hạ huyết áp.

NẤM TAI MÈO (MỘC NHĨ) XÀO TỎI

- Nguyên liệu:

Nấm tai mèo (hai loại trắng và đen) 40g, tỏi 15g, gừng 5g, dầu mè lượng thích hợp.

- Cách làm:

Nấm ngâm nước, bỏ rễ, thái chỉ; tỏi bỏ vỏ, cắt lát, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ tỏi, gừng, hành vào phi cho thơm, cho nấm vào xào chín là được. Khi dùng rắc ít tiêu xay. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ âm nhuận thể, hạ huyết áp.

RAU CHÂN VỊT XÀO NẤM TAI MÈO

- Nguyên liệu:

Rau chân vịt 200g, nấm tai mèo (mộc nhĩ) 20g, tỏi 10g, gừng 5g, hành 10g, dầu mè lượng thích hợp, muối một ít.

- Cách làm:

Rau chân vịt rửa sạch, cắt khúc, dùng nước sôi nhúng qua, để ráo nước, nấm mèo ngâm nước làm sạch, bỏ cuống, xé thành sợi, gừng tỏi cắt lát mỏng, hành tỉa hoa. Để chảo nóng đổ dầu vào,

chờ dầu nóng bỏ hành, gừng vào phi cho thơm, bỏ rau chân vịt, nấm mèo vào xào chín là được. Mỗi ngày ăn hai lần, dùng thay thức ăn.

Công dụng:

Món ăn chay này có tác dụng bổ âm trị ho, hạ huyết áp.

MỰC, RAU CHÂN VỊT XÀO TỎI

- Nguyên liệu:

Mực tươi 200g, tỏi 15g, rau chân vịt 200g, hành 10g, nước tương (xì dầu), dầu mè lượng thích hợp.

- Cách làm:

Mực tươi rửa sạch, cắt miếng, tỏi bỏ vỏ, cắt lát, rau chân vịt rửa sạch, cắt khúc, hành cắt khúc. Để chảo nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ tỏi hành vào phi cho thơm, bỏ mực tươi vào xào sơ, sau đó bỏ rau chân vịt, xì dầu vào xào chín là được. Mỗi ngày ăn một lần, dùng thay thức ăn.

- Công dụng:

Bổ âm dưỡng huyết, hạ huyết áp. Bệnh cao huyết áp kèm theo tiểu đường và tiêu chảy không được dùng món ăn này.

LƯƠN XÀO CẦN, BÁCH HỢP

- Nguyên liệu:

Lươn 100g, rau cần 100g, bách hợp 15g, dâu 10g, gừng 5g, hành 10g, muối một tí, dầu một lượng thích hợp.

- Cách làm:

Lươn làm sạch, bỏ đầu, đuôi và lòng, cắt khúc, bách hợp rửa sạch, ngâm nước, chưng chín, dâu rửa sạch, gừng cắt lát, hành cắt khúc, rau cần rửa sạch. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, cho lươn và các thứ vào trộn đều, xào cho chín là được. Mỗi ngày ăn một lần, thang trên chia làm hai lần ăn.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ âm, bổ thận, hạ huyết áp.

THỊT LỢN NẠC XÀO RAU CẦN, HOÀI SƠN

- Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 50g, rau cần 150g, khoai mài 10g, bột năn 10g, gừng 3g, hành 10g, trứng gà 1 quả, dầu lượng thích hợp, muối một ít.

- Cách làm:

Thịt lợn nạc rửa sạch, khoai mài rửa sạch, cắt lát mỏng, rau cần rửa sạch, cắt khúc, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Cho thịt nạc, trứng gà, bột năn, muối vào tô, đổ ít nước vào trộn đều. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, rồi bỏ tô thịt đã trộn vào xào đều, xong bỏ khoai mài vào xào trước, sau đó bỏ rau cần vào xào vừa chín là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng kiện tỳ bổ huyết, hạ huyết áp.

THỊT LỢN XÀO RAU CẦN, GIÁ ĐỖ

- Nguyên liệu:

Thịt lợn nạc 50g, rau cần 100g, giá 50g, gừng 5g, dầu lượng thích hợp, nước tương (xì dầu) 10g, bột năn 20g, trứng gà 1 quả.

- Cách làm:

Thịt lợn nạc rửa sạch, cắt miếng, rau cần rửa sạch, cắt khúc, giá rửa sạch, bỏ rễ, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Cho thịt nạc, trứng gà, bột năn, muối vào tô, đổ ít nước vào trộn đều. Để nồi nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, rồi đổ thịt lợn đã trộn vào xào sơ, sau

đó bỏ rau cần, giá vào xào chín là được. Mỗi ngày ăn hai lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, trừ thấp, hạ huyết áp.

CẬT DÊ XÀO CÂU KỶ, CẦN TÂY

- Nguyên liệu:

Cật dê 1 bộ, câu kỷ 10g, cần tây 20g, nấm tai mèo đen (hoặc mộc nhĩ) 20g, hạt đào 10g, rượu 10g, xì dầu 10g, gừng 5g, hành 10g, trứng gà 1 quả, bột năn 10g, dầu lượng thích hợp.

- Cách làm:

Cật dê cắt làm 2, bỏ gân rửa sạch, câu kỷ rửa sạch, cần tây rửa sạch, cắt khúc, hạt đào bỏ vỏ, gừng cắt lát, hành cắt khúc, nấm ngâm nước cho mềm, bỏ rễ, xé thành miếng, cho cật dê vào tô, đập trứng gà vào, rồi bỏ bột năn, xì dầu vào với ít nước, trộn đều. Để chảo nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm; lấy cật dê đã trộn cho vào nồi xào sơ. Sau đó bỏ nấm, cần tây vào xào chín là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ can thận, hạ huyết áp.

CÁ MỰC CHIÊN BỘT

- Nguyên liệu:

Cá mực 150g, khoai mài 15g, bột năn 10g, bột mì 10g, trứng gà 1 quả, nước tương (xì dầu) một ít, dầu lượng thích hợp.

- Cách làm:

Cá mực làm sạch, khoai mài rang khô, tán thành bột. Bột khoai mài, bột năn, bột mì bỏ vào thố, trộn đều, đập trứng gà vào, nêm tí nước tương và cho một ít nước vào, trộn đều, rồi bỏ cá mực vào nước bột trên. Để chảo nóng đổ dầu vào, chờ dầu sôi, bỏ cá mực kèm bột vào chiên từng miếng cho vàng là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ tỳ ích thận, hạ huyết áp.

CÀ TÍM XÀO MÃ ĐỀ

- Nguyên liệu:

Cà tím 200g, mã đề 15g, hành 10g, gừng 5g, tỏi 10g, dầu mè một lượng thích hợp, nước tương (xì dầu), muối một ít.

- Cách làm:

Cà rửa sạch, cắt miếng, mã đề làm sạch, hành cắt khúc, gừng cắt lát, tỏi bỏ vỏ, cắt nhỏ. Để chảo nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành phi cho thơm; rồi bỏ cà, mã đề vào trộn đều, bỏ muối và một ít nước vào xào chín là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt giải độc, hạ huyết áp, lợi tiểu.

CẦN TÂY XÀO ĐẬU KHUÔN

- Nguyên liệu:

Rau cần 100g, đậu khuôn 100g, thịt lợn nạc 30g, câu kỷ 12g, nấm hương 30g, gừng 3g, hành 10g, tỏi 10g, nước tương (xì dầu), dầu một lượng thích hợp.

- Cách làm:

Rau cần rửa sạch, cắt khúc, đậu hũ cắt miếng, câu kỷ rửa sạch, thịt lợn cắt miếng, nấm hương ngâm nước cho mềm, bỏ rễ, cắt nhỏ, gừng cắt lát, hành cắt khúc, tỏi cắt lát. Để chảo nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm rồi cho tất cả các thứ vào xào chín là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ hư tổn, hạ huyết áp.

ĐẬU KHUÔN XÀO TỀ THÁI

- Nguyên liệu:

Đậu khuôn 50g, tề thái 50g, gừng 3g, hành 10g, tỏi 10g, muối một ít, dầu một lượng thích hợp.

- Cách làm:

Đậu khuôn rửa sạch, cắt miếng, tề thái ngâm nước, rửa sạch, cắt khúc, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để chảo nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm bỏ đậu khuôn vào xào đều, bỏ tề thái vào xào vừa chín, nêm tí muối là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ trung ích khí, thanh nhiệt, hạ áp.

GIÁ MĂNG XÀO HOÀI SƠN (CỦ MÀI)

- Nguyên liệu:

Giá 100g, măng khô 10g, củ mài 20g, gừng 3g, hành 10g, muối một ít, dầu một lượng thích hợp.

- Cách làm:

Giá bỏ rễ, rửa sạch, măng ngâm mềm, rửa sạch xé thành sợi, củ mài rửa sạch, cho vào nồi hấp mềm, cắt miếng, gừng cắt lát, hành cắt khúc. Để chảo nóng đổ dầu vào, chờ dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm rồi bỏ tất cả vào xào vừa chín là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, hạ huyết áp.

CÀ TÍM XÀO TỎI

- Nguyên liệu:

Tỏi 30g, cà tím 200g.

- Cách làm:

Tỏi bỏ vỏ, cà rửa sạch, cắt miếng, dùng lửa lớn hấp chín. Sau đó lấy ra bỏ cà vào thố trộn đều với tỏi đã phi sơ với dầu mè, nếm tí xì dầu là được

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng hành khí giải độc, giảm mỡ, hạ huyết áp.

CỦ CẢI TRẮNG XÀO GIẤM

- Nguyên liệu:

Củ cải trắng 100g, giấm 5g, sơn tra 5g, đường phèn một tí, gừng 3g, hành 10g, muối một tí, dầu lượng vừa đủ.

- Cách làm:

Củ cải trắng rửa sạch, cắt miếng, sơn tra rửa sạch, bỏ hạt, cắt miếng. Để chảo nóng đổ dầu vào, đợi dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm, rồi cho tất cả vào trộn đều, xào chín là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt giải độc, giảm mỡ, hạ huyết áp.

THỊT LỢN XÀO CẦN TÂY

- Nguyên liệu:

Thịt nạc 50g, cần tây 100g, dâu 10g, nấm tai mèo (mộc nhĩ) 30g, gừng 5g, hành 10g, muối một tí, dầu lượng vừa đủ.

- Cách làm:

Thịt lợn nạc rửa sạch, cắt miếng, cần tây rửa sạch, cắt khúc, dâu bỏ rửa sạch, nấm ngâm nước cho mềm, bỏ cuống, cắt làm hai, gừng cắt lát,

hành cắt khúc. Để chảo nóng đổ dầu vào, đợi dầu nóng bỏ gừng, hành vào phi cho thơm. Bỏ các thứ thêm ít nước, dùng lửa nhỏ nấu 25 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ thận ích khí huyết, hạ huyết áp.

ĐẬU ĐEN RANG GIẤM

- Nguyên liệu:

Đậu đen 200g, giấm 30ml.

- Cách làm:

Đậu đen rửa sạch. Để chảo lên lửa vừa, bỏ đậu đen vào chảo rang liền tay không ngừng, cho đến khi nghe tiếng nổ của đậu thì nhấc chảo ra, đợi hết nổ thì bắc chảo lên bếp, vặn lửa nhỏ, đổ giấm vào xào cho tới khi ráo là được. Mỗi ngày 2 lần, mỗi lần ăn 10g đậu.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ gan thận, hạ huyết áp.

ĐƯỜNG PHÈN HẢI SÂM

- Nguyên liệu:

Hải sâm 300g, rượu gạo, đường phèn lượng vừa đủ.

- Cách làm:

Trước hết rửa sạch hải sâm, thái thành miếng nhỏ chờ dùng.

Đặt nồi lên bếp, cho lượng vừa nước, cho hải sâm, rượu vào nấu chín, sau khi hải sâm chín nhừ cho đường phèn nấu tiếp một lúc là được.

- Công dụng:

Đường phèn hải sâm có tác dụng nhuyễn hoá huyết quản, giảm huyết áp. Thích hợp với người bệnh cao huyết áp. Người bệnh béo phì và bệnh tiểu đường có thể dùng muối thay đường phèn.

TRỨNG GIẤM

- Nguyên liệu:

Giấm gạo 200g, trứng gà tươi 1 quả.

- Cách làm:

Cho giấm vào bình rộng miệng, sau đó thả trứng vào ngâm 48 tiếng cho đến khi vỏ trứng bị dung hoá, quấy đều là xong. Chia làm 5 ngày

uống hết lúc bụng đói vào buổi sáng, uống với nước chín.

- Công dụng:

Đồ uống này có công hiệu kiện não ích trí. Thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường kéo theo tai biến mạch máu não, có tác dụng tốt đối với các chứng cao huyết áp và bệnh dạ dày.

TRÀ LÁ SEN

- Nguyên liệu:

Lá sen 60g, sơn tra 10g, bo bo (ý dĩ nhân) 10g, vỏ quýt 5g.

- Cách làm:

Cả 4 vị trên sao vàng rồi tán thành bột trộn đều. Buổi sáng cho vào bình sành rồi đổ nước sôi vào. Mỗi ngày một thang, có thể uống lâu dài.

- Công dụng:

Thức uống này có công hiệu khử trọc, giảm mỡ. Thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường kèm mỡ máu cao, thấp trọc ứ trệ.

TRÀ LÁ SEN, SƠN TRA, HOÀNG KỲ

- Nguyên liệu:

Sơn tra 15g, hoàng kỳ 15g, lá sen 8g, đường quy 10g, trạch tả 10g, gừng sống 2 lát, sinh cam thảo 2g.

- Cách làm:

Các vị trên nấu chung lấy nước uống thay trà, hoặc uống ngày 3 lần.

- Công dụng:

Thức uống này có tác dụng khử ứ giảm mỡ. Thích hợp với bệnh cao huyết áp, tiểu đường kèm mỡ máu cao, thấp trọc, ứ trệ.

TRÀ LÁ SEN, SƠN TRA, QUYẾT MINH

- Nguyên liệu:

Sơn tra tươi 30g (khô thì 15 g- 20 g), lá sen 15g, hoa hoè 5g, quyết minh 30g.

- Cách làm:

Bốn vị trên rửa sạch, nấu lấy nước bỏ xác, uống thay trà.

- Công dụng:

Thức uống này thích hợp với bệnh huyết áp cao, tiểu đường kèm chứng nhiều mỡ trong máu,

can thận bất túc, hư dương thượng kháng, đầu choáng váng, tim đập nhanh, mất ngủ.

NƯỚC CỦ CẢI, RAU CẦN

- Nguyên liệu:

Rau cần tươi 100 g- 150g, củ cải 100g, xa tiền thảo tươi 30g.

- Cách làm:

Lấy 3 nguyên liệu trên giã nát vắt lấy nước, đun sôi bằng lửa nhỏ để uống. Ngày uống một lần, liệu trình không hạn chế.

- Công dụng:

Nước uống này có hiệu quả thanh nhiệt, lợi thấp kiện tỳ, hạ huyết áp.

NƯỚC VỎ DƯA HẤU, ĐẬU ĐỎ

- Nguyên liệu:

Vỏ dưa hấu 100g, đậu đỏ 100 g

- Cách làm:

Vỏ dưa hấu gọt hết phần vỏ xanh ngoài và ruột đỏ, rửa sạch, sau đó thái miếng nhỏ; đậu đỏ rửa sạch.

Đặt nồi lên bếp, cho lượng vừa nước và đậu đỏ vào nồi, nấu khi chín được 5 phần, cho vỏ dưa hấu vào, nấu cho đến khi đậu chín nhừ là được.

- Công dụng:

Thức uống này thanh mát, ngon miệng, có tác dụng thanh nhiệt, lợi thấp, giảm huyết áp. Thích hợp với người cao huyết áp, bệnh tim, mỡ trong máu cao, thích hợp dùng trong mùa hè thời tiết nóng nực. Tuy nhiên người thận suy yếu kiêng không được dùng.

TRÀ LÁ BA KÍCH

- Nguyên liệu:

Lá ba kích 30g, đường đen 5g.

- Cách làm:

Lá ba kích rửa sạch, bỏ vào nồi, đổ vào 200ml nước. Dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 15 phút, bỏ tí đường đen là được. Uống thay trà.

- Công dụng:

Thức uống này có tác dụng bổ can thận, hạ huyết áp.

TRÀ ĐAN SÂM, CÂU KỶ

- Nguyên liệu:

Câu kỷ 10g, hà thủ ô 15g, thảo quyết minh 15g, thảo quyết minh 15g, sơn tra 15g, đan sâm 20g.

- Cách làm:

Các vị trên đổ nước vào nấu bằng lửa nhỏ cho sôi, lấy nước thuốc 1 lít rưỡi cho vào bình thuỷ uống thay trà.

- Công dụng:

Thức uống này có công hiệu tu bổ gan thận, giảm mỡ trong máu. Thích hợp với bệnh áp huyết cao, tiểu đường kèm béo phì, mỡ máu tăng cao, can thận âm hư.

TRÀ HOA CÚC, LÁ DÂU

- Nguyên liệu:

Hoa cúc 6g, lá dâu 6g.

- Cách làm:

Hoa cúc, lá dâu bỏ cuống, rửa sạch. Bỏ hoa cúc, lá dâu bào bình, hãm với nước sôi chừng 10 phút là được. Uống thay trà, cũng có thể chỉ dùng hoa cúc hãm với nước sôi uống hằng ngày.

- Công dụng:

Thức uống này có tác dụng thông phong thanh nhiệt, thanh can sáng mắt, hạ huyết áp.

TRÀ HOA CÚC, LÁ DÂU, CÂU KỶ, QUYẾT MINH

- Nguyên liệu:

Hoa cúc 9g, lá dâu 9g, câu kỷ 9g, quyết minh 6g.

- Cách làm:

Hoa cúc, lá dâu, câu kỷ, quyết minh rửa sạch, bỏ vào nồi, đổ vào khoảng 300ml nước. Nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 15 phút, chắt lấy nước. Châm thêm 200ml nước lã, nấu thêm 10 phút là được. Có thể thêm vào tí đường cho dễ uống. Uống thay trà.

- Công dụng:

Thức uống này có tác dụng thông phong thanh nhiệt, bình can sáng mắt hạ huyết áp.

TRÀ SƠN TRA, MẠCH NHA

- Nguyên liệu:

Sơn tra 15g, mạch nha 20g.

- Cách làm:

Sơn tra rửa sạch, bỏ hột, cắt miếng, mạch nha rửa sạch. Bỏ sơn tra, mạch nha vào nồi, đổ vào 200ml nước. Dùng lửa lớn nấu sôi, vặn nhỏ lửa nấu 20 phút, vớt bỏ cái. Uống thay trà.

- Công dụng:

Thuốc này có tác dụng trợ tiêu hoá, hạ huyết áp.

TRÀ NGÓ SEN, CỦ NĂN

- Nguyên liệu:

Ngó sen 200g, củ năn 200g, lê 200g, mía 1kg, nho 200g, mật ong 100g.

- Cách làm:

Ngó sen, lê, củ năn, nho, rửa sạch, cho vào máy ép vắt lấy nước, mía cắt khúc, ép lấy nước, hoà 2 thứ nước lại, cho thêm mật ong vào. Nấu sôi với lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ nấu cô đặc lại. Cất vào lọ thuỷ tinh. Khi uống pha thêm chút nước nóng, ngày uống hai lần trong lúc bụng đói, mỗi lần hai tách trà.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, toát mồ hôi ngưng khát, hạ huyết áp. Người bệnh cao huyết áp kèm theo tiểu đường không nên dùng thức uống này.

CHUỐI GIÀ CHƯNG SƠN TRA

- Nguyên liệu:

Chuối già 2 trái, sơn tra 10g.

- Cách làm:

Chuối bỏ vỏ, cán nát; sơn tra rửa sạch, cắt miếng bỏ hột. Cho sơn tra vào nồi nấu với nước bằng lửa vừa chừng 15 phút. Sau đó bỏ chuối đã cán nát vào quấy đều, nấu sôi là được. Mỗi ngày ăn hai lần, ăn toàn bộ.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bình can dương, nhuận trường ích vị, hạ huyết áp, trị táo bón.

TRÀ KIM NGÂN, SƠN TRA

- Nguyên liệu:

Kim ngân hoa khô 10g, sơn tra 6g, đường phèn 3g.

- Cách làm:

Kim ngân hoa rửa sạch, sơn tra rửa sạch, bỏ hột, cắt miếng. Cho tất cả vào nồi, nấu bằng lửa nhỏ chừng 10 phút là được. Uống hàng ngày thay trà.

- Công dụng:

Thức uống này có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, hạ huyết áp.

TRÀ MÈ, VỎ QUÝT

- Nguyên liệu:

Mè 410g, vỏ quýt tươi 20g.

- Cách làm:

Mè, vỏ quýt tươi nấu thành nước uống thay trà.

- Công dụng:

Thức uống này có công hiệu bình can tiềm dương lý khí hoà trung. Thích hợp với bệnh cao huyết áp kèm theo tiểu đường, can dương thượng kháng.

TRÀ SƠN TRA

- Nguyên liệu:

Sơn tra 15g, lá búp sen 20g.

- Cách làm:

Sơn tra, lá búp sen nấu thành nước uống thay trà, mỗi ngày một thang.

- Công dụng:

Thức uống này có tác dụng, hạ huyết áp, giảm cholesterol. Thích hợp với bệnh cao huyết áp kèm theo tiểu đường.

TRÀ NẤM LINH CHI (LINH CHI THẢO)

- Nguyên liệu:

Nấm linh chi 2g - 5g.

- Cách làm:

Sấy khô, cắt mỏng hoặc tán thành bột, nấu với nước sôi khoảng 15 - 20 phút, uống thay trà lâu dài. Có thể pha thêm tí mật ong cho dễ uống.

- Công dụng:

Loại trà này có tác dụng bổ can khí, an thần tăng trí nhớ, làm ổn định huyết áp. Thích hợp với bệnh cao huyết áp kèm theo tiểu đường.

SỮA HẠT ĐÀO, HẠNH NHÂN

- Nguyên liệu:

Sữa bò tươi 250ml, hạt đào 15g, hạnh nhân 15g, đường phèn 7g.

- Cách làm:

Hạt đào mài ra, hạnh nhân tán thành bột, sơn tra cắt miếng, đường phèn đập nát. Cho tất cả vào

nồi, nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 20 phút nữa là được. Chắt nước uống mỗi ngày một lần, dùng vào bữa sáng.

- Công dụng:

Thức uống này có tác dụng bổ khí huyết, hạ huyết áp.

TRÀ HOA CÚC, HOA HOÈ

- Nguyên liệu:

Lá chè tươi 6g, hoa cúc 6g, hoa hoè 6g.

- Cách làm:

Hoa cúc, hoa hoè rửa sạch. Lấy tất cả hãm trong nước sôi chừng 10 phút là được. Uống thay trà.

- Công dụng:

Thức uống này có tác dụng đổ mồ hôi ngừng khát, hạ huyết áp.

TRÀ HOA CÚC, SƠN TRA, QUYẾT MINH

- Nguyên liệu:

Hoa cúc 5g, sơn tra 5g, quyết minh 15g.

- Cách làm:

Hoa cúc rửa sạch, sơn tra rửa sạch, cắt miếng, quyết minh nghiền nát. Tất cả cho vào nồi nước,

dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 10 phút nữa là được. Mỗi ngày uống vài lần, thay nước trà.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thông phong thanh nhiệt, giải độc, hạ huyết áp.

TRÀ QUYẾT MINH, HỒNG QUẢ TƯƠI

- Nguyên liệu:

Quyết minh 15g, quả hồng tươi 2 trái.

- Cách làm:

Quyết minh nghiền nát, đổ nước vào nấu 15 phút vớt bỏ xác. Trái hồng tươi bỏ vỏ, ép lấy nước, hoà với nước quyết minh, trộn đều là được. Mỗi ngày uống hai lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng thanh nhiệt ngừng khát, hạ huyết áp.

TRÀ RÂU NGÔ

- Nguyên liệu:

Râu ngô 50g, nấu uống thay trà, có thể uống lâu dài.

- Công dụng:

Thức uống này có tác dụng lợi tiểu, giáng áp, sinh tân dịch, dứt khát. Thích hợp với bệnh tiểu đường kèm theo cao huyết áp.

GIẤM ĐẬU PHỘNG

- Nguyên liệu:

Đậu phộng (để cả vỏ lụa đỏ), giấm ăn, cả hai lượng tuỳ ý.

- Cách làm:

Đậu phộng đem ngâm trong giấm ăn khoảng nửa tháng là ăn được. Mỗi tối trước khi đi ngủ ăn 5 - 10 hạt.

- Công dụng:

Món ăn này có công hiệu kiện tỳ lợi thấp nhuận phế. Thích hợp với bệnh tiểu đường kèm theo cao huyết áp.

NƯỚC RAU CẦN TƯƠI

- Nguyên liệu:

Rau cần tươi 250g.

- Cách làm:

Rau cần rửa sạch nhúng vào nước sôi 2 phút, lấy ra cắt nhỏ ép lấy nước. Mỗi lần uống một ly nhỏ, ngày 2 lần.

- Công dụng:

Thức uống này có tác dụng thanh lợi thấp, mát máu lọc gan, hạ huyết áp, giảm mỡ trong máu, thích hợp với bệnh tiểu đường kèm theo cao huyết áp, lượng mỡ trong máu cao.

TRÀ LONG NHÃN, SƠN TRA

- Nguyên liệu:

Long nhãn 30g, sơn tra 20g.

- Cách làm:

Long nhãn rửa sạch, sơn tra rửa sạch, bỏ hột. Cho 2 thứ vào nồi, đổ vào 200ml nước. Dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 10 phút là được. Uống thay trà.

- Công dụng:

Thức uống này có tác dụng định tâm an thần, giảm mỡ, hạ huyết áp.

TRÀ SƠN TRA, ĐƯƠNG QUY

- Nguyên liệu:

Sơn tra 10g, đương quy 6g, táo đỏ 5 trái, đường đen.

- Cách làm:

Đương quy rửa sạch, cắt khúc, sơn tra bỏ hột, rửa sạch, cắt miếng, táo đỏ rửa sạch, bỏ hột, bỏ tất cả vào nồi, đổ vào 200ml nước. Dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 20 phút là được. Uống thay trà.

- Công dụng:

Thức uống này có tác dụng bổ khí huyết, hạ huyết áp.

NƯỚC TỀ THÁI, CỦ CẢI TRẮNG, MẬT ONG

- Nguyên liệu:

Tề thái 400g, củ cải trắng 400g, mật ong 10g.

- Cách làm:

Tề thái rửa sạch, củ cải trắng rửa sạch, cắt miếng. Hai thứ trên cho vào túi vải, nấu lấy nước. Bỏ nước vào mật ong trộn đều là được. Mỗi ngày uống hai lần.

- Công dụng:

Thức uống này có tác dụng thanh nhiệt nhuận táo, hạ huyết áp.

TRÀ HOA CÚC, MẬT ONG

- Nguyên liệu:

Hoa cúc 50g, mật ong 200g, câu kỷ 30g, trái dâu 30g.

- Cách làm:

Hoa cúc, câu kỷ, dâu rửa sạch, bỏ vào nồi nấu với nửa lít nước. Dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ nấu riu riu chừng 20 phút, bỏ xác, lấy nước. Đổ mật ong vào nước thuốc trộn đều, vặn lửa nhỏ nấu cho đến khi keo lại là được. Pha với nước ấm mỗi ngày hai lần, mỗi lần chừng 1 tách.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ can thận, hạ huyết áp.

NƯỚC DÂU, TÁO

- Nguyên liệu:

Dâu 15g, táo đỏ 4 trái.

- Cách làm:

Dâu rửa sạch, táo đỏ bỏ hột, rửa sạch. Bỏ dâu, táo vào nồi, đổ vào ít nước, dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 20 phút là được. Uống thay trà.

- Công dụng:

Thức uống này có tác dụng bổ can thận, hạ huyết áp.

NƯỚC CẢI BẮP, CỦ NĂN

- Nguyên liệu:

Cải bắp 300g, củ năn 100g.

- Cách làm:

Cải bắp rửa sạch, cắt nhỏ, củ năn rửa sạch, gọt vỏ, cắt miếng. Nấu hai thứ lấy nước uống. Mỗi ngày uống hai lần, mỗi lần một tách nhỏ.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng giải nhiệt, trừ phiền, hạ huyết áp.

NƯỚC QUẢ HỒNG TƯƠI, TÁO TẦU

- Nguyên liệu:

Hồng 250g, táo 250g.

- Cách làm:

Hồng, táo tầu rửa sạch. Nấu hai lít nước, lấy nước uống. Mỗi ngày uống hai lần, mỗi lần một tách nhỏ.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng đổ mồ hôi, ngưng khát, hạ huyết áp.

CHÈ MÈ ĐEN, HOÀI SƠN (CỦ MÀI)

- Nguyên liệu:

Mè đen 30g, củ mài 30g, đường phèn 3g.

- Cách làm:

Mè đen rang thơm, xay thành bột, khoai mài rang khô, tán thành bột, trộn hai thứ bột vào nhau. Nấu với vài chén nước, dùng lửa lớn nấu sôi, nêm tí đường phèn, quấy đều, nấu thêm chừng 5 phút là được. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ cạn thận, dưỡng tâm tỳ, hạ huyết áp.

CHÈ CHUỐI NẤU TRỨNG CÚT

- Nguyên liệu:

Chuối tây 1 trái, trứng cút 2 quả, đường phèn.

- Cách làm:

Chuối bỏ vỏ, cắt đoạn. Đổ vào nồi vài chén nước, nấu sôi. Sau đó bỏ chuối vào, đập trứng cút vào nước sôi từng cái một, nấu sôi chừng 10 phút

là được. Nêm một tí đường phèn quấy đều. Mỗi ngày ăn một lần.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng bổ khí huyết, thông táo bón, hạ huyết áp.

SINH TỐ CÀ RỐT

- Nguyên liệu:

Cà rốt	2 củ
Củ cải trắng	1 củ
Rau cần	2 khóm
Gừng	10g
Chanh	½ trái
Mật ong lượng thích hợp	
Nước vừa đủ	1 ly

- Cách làm:

Cà rốt, củ cải trắng rửa sạch, cắt thành khối nhỏ, rau cần rửa sạch, cắt đoạn, chanh bỏ vỏ.

Lấy các thứ trên cho vào máy xay sinh tố chung với nước, xay xong đổ ra ly, thêm mật ong vào khuấy đều là dùng được.

- Công dụng:

Chữa bệnh cao huyết áp, bổ sung vitamin, khoáng chất.

CÀ RỐT, CỦ CẢI TRẮNG

- Nguyên liệu:

Cà rốt	2 củ
Củ cải trắng	1 củ
Rau cần	2 khóm
Gừng	10g
Chanh	1/2 trái
Mật ong lượng thích hợp	
Nước vừa đủ	1 ly

- Cách làm:

Cà rốt, củ cải trắng rửa sạch, cắt thành khối nhỏ, rau cần rửa sạch, cắt đoạn, chanh bỏ vỏ.

Lấy các thứ trên cho vào máy xay sinh tố chung với nước, xay xong đổ ra ly, thêm mật ong vào khuấy đều là dùng được.

- Công dụng:

Chống bệnh cao huyết áp, bổ sung vitamin, khoáng chất.

CHUỐI, ĐẬU ĐỎ

- Nguyên liệu:

Đậu đỏ hầm nhừ, nghiền nát	50 g
Chuối	2 trái

Sữa chua	80ml

- Cách làm:

Chuối bỏ vỏ, cắt thành miếng nhỏ, cho vào máy xay sinh tố.

Lấy nước chuối đã xay cho vào ly chung với đậu đỏ và sữa chua, khuấy đều là dùng được.

- Công dụng:

Chống bệnh cao huyết áp.

CÀ CHUA, CẦN TÂY

- Nguyên liệu:

Cà chua	2quả
Cần tây (cần Đà Lạt)	1 cây
Cà rốt	20 g
Mật ong	1 muỗng lớn

- Cách làm:

Cà chua rửa sạch, ngắt bỏ cuống, thái miếng; cần tây rửa sạch tước bỏ gân già; cà rốt gọt vỏ, lần lượt rửa sạch, thái lát nhỏ để dùng.

Cho cà chua, cần tây, cà rốt vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn, rồi cho vào đó 1/4 thìa nhỏ muối, 1/2 ly nước đun sôi để nguội, 1 muỗng lớn mật ong, khuấy đều, rót nước ra ly để uống.

- Công dụng:

Tăng lực.

Nước giải khát chế biến từ cà chua, rau cần tây, cà rốt còn có tác dụng phòng ngừa xơ cứng động mạch và bệnh huyết áp cao, vì cà rốt có tác dụng phòng ngừa oxy hoá mỡ, rau cần có tác dụng ngừa và trị tắc nghẽn mạch máu, lycopene trong cà chua có tác dụng phòng chống ung thư.

THƠM, CÀ RỐT

- Nguyên liệu:

Dứa (thơm)	100g
Cà rốt	200g
Mật ong	30ml

- Cách làm:

Thơm gọt vỏ, bổ đôi, cắt bỏ lõi giữa, thái miếng.

Cà rốt gọt vỏ, bỏ ruột, thái miếng.

Cho cả hai loại nguyên liệu trên vào máy xay sinh tố, cùng với 50g đá lạnh vụn, xay nhuyễn, lọc lấy nước, rót ra ly, (hoặc ép bằng máy ép nước trái cây rồi mới thêm đá vào).

Cho mật ong vào ly nước thơm khuấy đều để uống.

- **Công dụng:**

Cải thiện thể chất, có tác dụng hạ huyết áp.

DỨA, BẮP CẢI

- **Nguyên liệu:**

Dứa (thơm)	300g
Bắp cải nhỏ	1/2 cái
Dưa leo nhỏ	50g
Nước chanh	1 thìa lớn
Mật ong	3 thìa lớn

- **Cách làm:**

Dưa chuột rửa sạch, cắt đầu, đuôi, cắt khúc, bắp cải rửa sạch cắt khúc. Dứa (thơm) gọt vỏ bổ đôi, cắt lõi giữa, thái miếng để dùng.

Cho các nguyên liệu trên vào máy ép nước trái cây ép lấy nước, gạt bỏ bớt bọt.

Cho nước chanh và mật ong vào ly nước thơm, khuấy đều để uống. Khi uống có thể cho thêm đá lạnh.

- **Công dụng:**

Dưỡng da, đẹp nhan sắc, vì nước thơm bắp cải chứa vitamin A - B - C phong phú và các chất khoáng canxi, kali, bổ sung sự hấp thụ dinh

dưỡng, có tác dụng làm trắng da, đẹp da, hạ huyết áp.

HỒNG ÉP

- Nguyên liệu:

Hồng	1 quả
Mật ong lượng vừa đủ dùng	
Nước sôi để nguội	150ml

- Cách làm:

Hồng bỏ vỏ, cắt thành miếng nhỏ.

Cho hồng đã sơ chế vào máy xay cùng với nước, sau đó xay nhuyễn.

Đổ nước đã xay được ra ly sau đó cho mật ong vào khuấy đều uống.

- Công dụng:

Uống liên tục có tác dụng chữa bệnh cao huyết áp.

LÊ, CHANH, BẮP CẢI

- Nguyên liệu:

Lê	1/4 quả
Chanh	1/4 quả
Bắp cải	120 g
Đá viên	3 viên

- Cách làm:

Lê rửa sạch, bỏ hạt (không gọt vỏ) cắt thành miếng nhỏ. Rau bắp cải rửa sạch, tách từng cuộn một. Cho bắp cải và lê vào máy xay thành nước. Sau đó cho nước vắt chanh vào khuấy đều là được.

- Công dụng:

Làm giảm huyết áp, là thức uống rất tốt cho người bị bệnh cao huyết áp

LÊ

- Nguyên liệu:

Lê	1 quả
Đường cát	1 thìa nhỏ
Nước lạnh	1/4 ly

- Cách làm:

Lê gọt vỏ bỏ hạt, cắt thành miếng nhỏ, cho đường, nước vào xay thành nước là được. Dùng làm nước uống thường xuyên.

- Công dụng:

Có tác dụng chữa bệnh cao huyết áp.

MƯỚP, CẦN TÂY ÉP

- Nguyên liệu:

Mướp	3 quả
Rau cần tây	100g

Muối ăn lượng vừa đủ

- Cách làm:

Mướp gọt vỏ, rửa sạch. Cần tây rửa sạch.

Cho tất cả nguyên liệu vào máy ép, ép lấy nước.

Đổ nước ép ra ly, cho thêm một ít muối ăn. Uống làm nhiều lần trong ngày.

- Công dụng:

Hạ huyết áp, dùng trường kỳ tốt cho người viêm gan, thận.

DÂU, TÁO ÉP

- Nguyên liệu:

Dâu	15 g
Táo đỏ	4 quả

- Cách làm:

Táo rửa sạch, bỏ hạt.

Dâu rửa sạch.

Bỏ dâu táo vào nồi nước, sau khi sôi, nấu thêm 25 phút lửa nhỏ.

Uống thay trà.

- Công dụng:

Bổ gan thận, hạ huyết áp.

HỒNG, TÁO

- Nguyên liệu:

Táo	300 g
Hồng	300 g

- Cách làm:

Táo, hồng rửa sạch, bỏ vỏ và hột.

Cắt nhỏ cho vào máy ép, ép lấy nước

Mỗi ngày dùng 2 lần.

- Công dụng:

Hạ nhiệt, giải khát, hạ huyết áp.

MẬT ONG, TỀ THÁI, CỦ CẢI

- Nguyên liệu:

Mật ong	10 g
Tề thái	500 g
Củ cải trắng	500 g

- Cách làm:

Rửa sạch tề thái và củ cải trắng, cắt thành miếng nhỏ bỏ vào máy ép, ép lấy nước.

Đổ nước vào ly sau đó cho mật ong vào khuấy đều, để uống.

Mỗi ngày dùng 2 lần.

- Công dụng:

Thanh nhiệt, hạ huyết áp, giúp tiêu hoá.

TRÀ DÂU CÚC

- Nguyên liệu:

Lá dâu	6g
Hoa cúc	6g
Đường trắng	20g

- Cách làm:

Hoa cúc, lá dâu rửa sạch, để ráo.

Bỏ cả hai loại nguyên liệu đã sơ chế vào ly lớn, cho đường vào, thêm 250 ml nước.

Uống thay trà.

- Công dụng:

Thanh nhiệt, bổ gan, sáng mắt, hạ huyết áp.

TRÀ DÂU CÚC, KỲ TỬ

- Nguyên liệu:

Câu kỳ tử	9g
Quyết minh tử	6g
Lá dâu	9g
Hoa cúc	9g
Đường trắng	30g
Nước	500 ml

- Cách làm:

Rửa sạch câu kỳ tử, lá dâu, hoa cúc và quyết minh tử rồi bỏ vào nồi, cho vào 300 ml nước.

Nấu sôi bằng lửa lớn, sau đó vặn nhỏ nấu thêm 15 phút, chắt lấy nước đổ vào nồi 200 ml nước khác, để lên bếp nấu thêm 10 phút, chắt lấy nước. Hoà chúng lại với nhau, bỏ đường vào, nấu sôi lại.

Uống thay trà.

- Công dụng:

Thanh nhiệt,bổ gan, sáng mắt, hạ huyết áp.

TRÀ HOA CÚC, HOA HOÈ, CHÈ TƯƠI

- Nguyên liệu:

Hoa cúc 6g

Hoa hoè 6g

Chè tươi 6g

- Cách làm:

Rửa sạch hoa cúc và hoa hoè.

Bỏ tất cả vào ly lớn, thêm vào 250 ml nước sôi, ngâm 5 phút.

Uống thay trà.

- Công dụng:

Giải khát, hạ huyết áp, chữa đổ mồ hôi.

TRÀ HỒNG, QUYẾT MINH

- Nguyên liệu:

Quả hồng tươi	2 quả
Thảo quyết minh	15 g

- Cách làm:

Thảo quyết minh nghiền nát, đổ nước vào nấu 15 phút, vắt lấy nước.

Hồng tươi bỏ vỏ, bỏ vào túi vải vắt lấy nước.

Hoà hai thứ nước trên lại, trộn đều.

Mỗi ngày dùng 2 lần.

- Công dụng:

Thanh nhiệt giải khát, hạ huyết áp.

TRÀ RỄ MÃ LAN, SINH ĐỊA

- Nguyên liệu:

Rễ mã lan	5g
Sinh địa	3g

- Cách làm:

Rễ mã lan, sinh địa rửa sạch cho vào nồi cùng với 250 ml nước, đun sôi khoảng 15 phút.

Uống thay nước uống.

- Công dụng:

Thích hợp để điều trị cao huyết áp biến bệnh võng mạc.

TRÀ KIM NGÂN, SƠN TRA

- Nguyên liệu:

Kim ngân hoa	10g
Sơn tra	6g
Đường trắng	10g

- Cách làm:

Rửa sạch kim ngân hoa, sơn tra bỏ hột, cắt miếng.

Cho ngân hoa, sơn tra, đường trắng vào nồi, dùng lửa nhỏ nấu trong 10 phút.

Uống thay trà hàng ngày.

- Công dụng:

Thanh nhiệt giải độc, hạ huyết áp.

TRÀ SƠN TRA, MẠCH NHA

- Nguyên liệu:

Sơn tra	15g
Mạch nha	20g
Đường trắng	5g

- Cách làm:

Sơn tra bỏ hột, cắt miếng.

Bỏ sơn tra, mạch nha vào nồi, đổ với 200 ml nước.

Nước sôi bằng lửa lớn rồi vặn lửa nhỏ nấu thêm 20 phút kế đó vớt cái bỏ đi, cho thêm đường cát vào trộn đều.

Uống thay trà.

- Công dụng:

Trợ tiêu hoá, hạ huyết áp.

TRÀ SƠN TRA, MẬT ONG

- Nguyên liệu:

Lá sơn tra	20g
Mật ong	20g

- Cách làm:

Cắt sơn tra tươi thành lát mỏng, phơi khô hoặc sấy khô, cho vào nồi đất, nấu với nước trong 30 phút rồi lọc lấy nước, đổ mật ong vào, khuấy đều.

Uống thay nước trà.

- Công dụng:

Hoạt huyết hạ áp. Dùng trị người suy tim có hình gan sưng phù

NƯỚC CẢI BẮP, CỦ NĂN

- Nguyên liệu:

Cải bắp	300g
Củ năn	100g

- Cách làm:

Cải bắp rửa sạch, cắt nhỏ, củ năn rửa sạch, gọt vỏ, cắt miếng. Nấu hai thứ lấy nước uống. Mỗi ngày uống hai lần, mỗi lần một tách nhỏ.

- Công dụng:

Món ăn này có tác dụng giải nhiệt, trừ phiền, hạ huyết áp.

NƯỚC DÂU, TÁO

- Nguyên liệu:

Dâu	15g
Táo đỏ	4 trái

- Cách làm:

Dâu rửa sạch, táo đỏ bỏ hột, rửa sạch. Bỏ dâu, táo vào nồi, đổ vào ít nước, dùng lửa lớn nấu sôi, sau đó vặn lửa nhỏ nấu thêm 20 phút là được. Uống thay trà.

- Công dụng:

Thức uống này có tác dụng bổ can thận, hạ huyết áp.

Mục lục

Nhà xuất bản Văn hoá Thông tin

43 Lò Đúc - Hà Nội

Thực đơn cho người bị bệnh cao huyết áp
(Thanh Bình - biên soạn)

Chịu trách nhiệm xuất bản: Bùi Việt Bắc
Chịu trách nhiệm bản thảo: Nguyễn Văn Khương
Biên tập: Phan Thanh Nhàn
Trình bày bìa: Mai Mai
Sửa bản in: Mai Mai



In 700 cuốn, khổ 13x19cm, tại Trung tâm In và đo vẽ bản đồ. Giấy ĐKKHXB số: 176 - 2007/CXB/55-29/VHTT.
In xong và nộp lưu chiểu quí IV năm 2007.



Thực đơn cho người bệnh

CAO HUYẾT ÁP

Giá: 22.000đ



Nhà sách Đống Đa / ĐC: 834 Đường Láng - Đống Đa - Hà Nội / ĐT: 04.775 2939 - DĐ: 0904 243 231